PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH UNG THƯ THEO PHƯƠNG THỨC TỰ NHIÊN

Những con người bình thường với sự can đảm phi thường. Họ đã vượt qua và ngăn ngừa ung thư tái phát bằng những liệu pháp tổng thể tự nhiên: ăn chay, uống nước rau quả ép, thải độc, thiền, yoga…và trên tất cả là niềm tin vào bản thân và sự kiên định theo đuổi con cường mà họ lựa chọn.

BETTY L KHOO-KINGSLEY

Đào Dũng Tuấn *dịch*





Index (Bảng tra cứu)

J

K

L

M

Y

MỤC LỤC

MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM

Có thể coi đây là một cuốn sách tham khảo hữu ích, là cứu cánh cho những ai đang rơi vào tuyệt vọng khi bị chẩn đoán mắc phải căn bệnh ung thư.

Những phát biểu về các sản phẩm và dịch vụ trong cuốn sách này chỉ mang tính chất tham khảo. Những phát biểu đó không có ý định chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa mọi đau ốm hay bệnh tật. Xin hãy tham vấn bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe về những gợi ý và khuyến cáo trong cuốn sách.

Bạn cần hiểu rằng cuốn sách này không có ý định thay thế việc tham vấn những bác sĩ chăm sóc sức khỏe có bằng cấp, như bác sĩ của bạn. Trước khi bắt đầu chương trình sức khỏe nào đó hoặc thay đổi lối sống theo cách nào đó, bạn phải tham vấn bác sĩ để chắc chắn bạn đang khỏe mạnh và những ví dụ nêu trong cuốn sách này sẽ không làm tổn hại đến bạn.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn những hiểu biết thực sự cặn kẽ về căn bệnh ung thư và từ đó tự tin tìm cho mình phương pháp chữa trị hợp lí nhất.

Cuộc sống là của bạn, sức khỏe cũng là của bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt...

NHỮNG LỜI KHEN NGỢI CỦA ĐỘC GIẢ

“Một cuốn sách tràn đầy hy vọng... Những trường hợp được ghi chép cẩn thận này sẽ gửi đến mọi người thông điệp mạnh mẽ “Có thể chữa được ung thư, bất cứ ai cũng có thể chinh phục được ung thư… điều này rất quan trọng vì nó xóa tan sự sợ hãi... Những trường hợp (người) này đã chỉ ra rằng con người phải có một ý chí mạnh mẽ để tồn tại – tất cả họ đều có một điểm chung là sẵn sàng thay đổi bản thân, không chỉ thay đổi một chút... mà hoàn toàn thay đổi thái độ, chế độ ăn uống và lối sống... thứ tuyệt vời nhất làm cuộc sống sau ung thư của họ trở nên có mục đích hơn.”

– Tiến sĩ Ho Soon Lye, bác sĩ gia đình (Singapore)

“Tôi đọc xong một nửa cuốn sách vào ngay buổi tối tôi nhận được nó... tôi không thể tìm thấy một cuốn sách như thế này tại Singapore hay bất cứ nơi nào khác ở châu Á... những câu chuyện thật gần gũi và đáng khích lệ làm sao. Nhiều người không biết sự thật về ung thư, họ không biết cách chăm sóc và chế độ ăn uống. Đây là điều rất buồn và rất thật - như cuốn sách đã nói - rằng mặc dù những người giàu có và nổi tiếng đã dùng các cách điều trị “tốt nhất” nhưng họ vẫn chết vì ung thư. Nhiều người cho rằng đó là cách duy nhất. Cuốn sách này cho thấy một cách rõ ràng rằng có những cách khác và tôi đang làm việc để cung cấp cho họ niềm hy vọng và kiến thức về cách khống chế ung thư và ngăn ngừa sự tái phát.”

– Tiến sĩ, bác sĩ Raymond Yuen, Cựu chủ tịch Hiệp hội Chăm sóc Ung thư (Singapore)

“Cuốn sách của Betty không chỉ là một “cuốn sách về sức khỏe,” mà nó còn là một Ốc đảo của niềm hy vọng cho những bệnh nhân ung thư và bệnh nhân thoái hóa khác. Đây là cuốn sách viết về những câu chuyện thực tế trong cuộc sống của những con người bình thường nhưng có ý chí phi thường chiến đấu với căn bệnh ung thư. Tôi muốn giới thiệu cuốn sách này cho bất cứ ai đi tìm kiếm câu trả lời cho dịch bệnh hiện nay.

Chìa khóa để phòng ngừa và đối phó với mối đe dọa của bệnh tật không phải là thay đổi hoàn cảnh, mà là thay đổi chính con người bạn! Với cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ phải sống trong sợ hãi về bệnh tật!”.

– Tiến sĩ Ignatius Augustine (dr_ignatius@healthy100.biz)

“Cuốn sách đem lại niềm vui và tin tưởng mạnh mẽ cho độc giả, là một nguồn cảm hứng cho tất cả những ai có niềm tin vào quyền năng chữa lành của cơ thể khi nó được xử lý đúng cách, và có tất cả các nguyên liệu cần thiết từ Mẹ thiên nhiên.”

– Tiến sĩ Amir Farid Isahak (Malaysia), Thầy dạy khí công và Reiki

“Một cuốn sách có rất nhiều thông tin và trung thực… điều đầu tiên tôi muốn nói với những người còn nghi ngờ rằng cuốn sách có thực sự hữu ích hay không, thì hãy chuyển sang Chương nói về Chi phí cho ung thư và đọc nó! Một khi bạn đọc nó bạn sẽ bị thuyết phục… sau đó những người đã đọc câu chuyện của tôi trong “Hành trình đi đến sức khỏe toàn diện” luôn luôn hỏi tôi, “Nhìn Bạn không giống như người bị ung thư, bạn nom khỏe mạnh,” và tôi luôn trả lời, “bởi vì tôi không dùng hóa trị; tôi ăn uống đúng cách và tôi luôn sống tích cực, tôi đang rất hạnh phúc vì giúp đỡ được nhiều người khác.”

– Linda Chan, người sống sót sau ung thư

“Cuốn sách được nghiên cứu rất kỹ lưỡng của Betty đã khái quát được hầu hết các phương thức chữa bệnh tự nhiên cho bệnh nhân ung thư.

Đúng như Betty đã chỉ ra, ba lý do quan trọng nhất gây ra ung thư là: 1.Thực phẩm 2. Môi trường và 3. Lối sống.

Phát hiện sớm ung thư cần bao gồm các phương pháp phát hiện ung thư ở giai đoạn hình thành. Những dấu hiệu đầu tiên là mệt mỏi, thay đổi thói quen của ruột, căng thẳng quá mức. Khi bất cứ ai phải đối mặt với ba vấn đề trên thì họ nên tìm “Thầy” để làm sạch, giải tỏa căng thẳng, thải độc tố và đừng chờ đến những chẩn đoán xâm lấn.

Tôi cũng lưu ý rằng hầu hết các bệnh nhân thành công là những người đã trải qua cả hai phương pháp điều trị “đối chứng” rồi tiếp theo là phương pháp chữa trị tự nhiên. Vì vậy, cả hai loại phương pháp điều trị đều quan trọng. Đó là lý do tại sao tôi muốn giới thiệu về Tiến sĩ James Hwang của Hàn Quốc (vww.eromworld.com), một chuyên gia ung thư đã điều trị thành công ung thư cho nhiều bệnh nhân bằng cả hai phương pháp. Tiến sĩ Hwang, như các bác sĩ Anthroposophy, cũng sử dụng cách tiêm cây tầm gửi như là một loại vắc xin.”

– Tiến sĩ Mohamed Ishak (Melaka / Malaysia)

“Tôi đã không nhận ra mức độ mà chúng ta đang bị đầu độc bởi thức ăn. Tôi cũng không biết rằng phương pháp điều trị ung thư thông thường của phương Tây có thể dẫn đến cái chết.

Cuốn sách của Betty phải là cuốn sách cần đọc cho bất cứ ai quan tâm đến việc ăn uống và sống lành mạnh. Lịch sử của những trường hợp không còn hy vọng mà vẫn sống sót sau ung thư sẽ thuyết phục những người hoài nghi về lợi ích của phương pháp chữa trị bằng thảo dược và theo đuổi chế độ ăn chay.”

– Yeo Toon Joo, Peter (chuyên gia tư vấn PR)

“Đây là một cuốn sách mà tất cả mọi người nên có vì nó là một tài liệu tham khảo đầy đủ và hướng dẫn tuyệt vời.

Nó chứa rất nhiều kiến thức. Ví dụ, bệnh nhân ung thư được khuyên nên dùng nước ép rau quả, ăn nhiều trái cây, nhưng họ không biết tại sao... và họ tuân theo một cách mù quáng, rồi nhiều người đã từ bỏ.

Cuốn sách này có tất cả các câu trả lời... nó nói về tầm quan trọng của các enzyme; sự cần thiết làm cho máu của con người trở nên kiềm (là thứ ung thư không ưa)... nhiều bệnh nhân ung thư dù đã có sự thuyên giảm nhưng cũng rất sợ tái phát... Cuốn sách này trao quyền cho họ biết làm thế nào để sống không bị ung thư.”

– Dincy Lim, Bệnh viện KK (Singapore)

LỜI NÓI ĐẦU

Nguyên nhân gốc rễ của ung thư là tư duy sai lầm

> "Hãy tìm hiểu từ những điều bình thường và đơn giản. Chính lòng tự trọng và sự ngạo mạn đã ngăn cản nhiều người trong chúng ta muốn tìm hiểu có một cách chữa lành tự nhiên đối với hầu hết các bệnh ung thư."

Người ta dự đoán rằng, vào năm 2020, số ca ung thư mới sẽ tăng gấp đôi từ mức hiện tại là 10 triệu ca một năm lên đến 20 triệu ca một năm. Điều gì đã sai ở đây? Và tại sao?

Tôi tin rằng nguyên nhân gốc rễ là do tư duy sai lầm.

Mọi người trên thế giới đang quá đề cao ý tưởng rằng khoa học và công nghệ là chìa khóa cho tiến bộ và thịnh vượng. Chúng ta đã quên làm một con người đơn giản và khiêm nhường - như những "người bình thường" đã vượt qua ung thư giai đoạn cuối mà chúng ta gặp trong cuốn sách này.

Ít có ai không ấn tượng bởi những đổi mới của khoa học và công nghệ cao mà chúng ta thấy ngày hôm nay, những phương thuốc diệu kỳ hoặc bức xạ, máy móc chẩn đoán hình ảnh tinh vi được sử dụng để điều trị ung thư?

Một điều rất dễ hiểu là hầu hết các bệnh nhân đều cảm thấy rằng, với tất cả những đổi mới này, những bác sĩ và các chuyên gia của họ có thể dễ dàng đối phó với căn bệnh ung thư. Nhưng, xin đừng bị mê muội. Hãy lắng nghe những gì các Giáo sư Richard Deyo và Donald Patrick của Đại học Washington, Mỹ, đã nói: *"Sự kết hợp của các ngành công nghiệp tham lam, sự thổi phồng của các phương tiện truyền thông, những thủ đoạn chính trị, và tư duy tiêu thụ công nghệ của chúng ta đang dẫn đến việc chúng ta ngày càng phụ thuộc nhiều hơn và thường xuyên hơn vào phương pháp điều trị tốn kém mà ít hiệu quả - và đôi khi hết sức nguy hiểm"*.

Sau một thập niên giúp đỡ bệnh nhân ung thư, tôi đã đi đến kết luận đơn giản này: học vấn của bạn càng cao hoặc bạn càng có nhiều tiền, thì khả năng

bạn chết vì ung thư càng lớn! Cái chết này có thể là kết quả của phương pháp điều trị chứ không phải là do bản thân bệnh.

Có một câu nói thế này: "Một người đàn ông có học không cần phải khôn ngoan và một người đàn ông khôn ngoan không cần thiết phải có học." Trí khôn là một mặt hàng hiếm. Hãy để tôi sử dụng một minh họa đơn giản. Khi bạn đi gặp bác sĩ của bạn do bị cúm virus, ông bác sĩ thường làm gì? Nói chung, ông ấy sẽ kê toa thuốc kháng sinh và thuốc giảm đau. Bạn không cần những loại thuốc này để khỏi bệnh. Tất cả bạn cần là nghỉ ngơi nhiều (hoặc dùng một số loại thảo mộc, nếu bạn thích), và bệnh cúm của bạn sẽ ra đi.

Tương tự, khi bạn có một vết thương, bác sĩ làm sạch vết thương đó và khâu nó lại. Vết thương sẽ tự chữa lành. Hoặc ví dụ một con vật trong tự nhiên không bị thương quá nặng trong một cái bẫy. Con vật liếm vết thương của mình, nó có thể bò trườn đi để tìm một số cây thuốc và ăn lá, vết thương sẽ lành lại.

Lắng nghe thông điệp từ thiên nhiên... nhẹ nhàng dưỡng trị các tế bào nổi loạn của bạn để chúng trở lại bình thường

Thông điệp (từ thiên nhiên) rất đơn giản: cơ thể có năng lực vô hạn trong việc tự chữa lành. Tương tự như vậy, ung thư không phải là do mầm bệnh hoặc vi trùng. Về cơ bản là do hệ thống miễn dịch đi sai hướng. Hóa trị, xạ trị và uống thuốc có tính độc lại tiếp tục phá hủy hệ thống miễn dịch của cơ thể. Như vậy, làm sao bạn mong đợi cơ thể có thể tự chữa lành bệnh được?

Trong cuốn sách của mình, *Cuộc chiến với Ung thư - Một giải phẫu về sự thất bại* (The war on cancer – an anatomy of failure) Tiến sĩ Guy Faguet viết rằng việc cố gắng giết tất cả các tế bào ung thư (bằng liệu pháp hóa trị hoặc xạ trị) là dựa trên lý thuyết sai lầm. Đơn giản là nó không có nghĩa gì cả. Và làm bất cứ điều gì mà dựa vào những lý thuyết không hoàn thiện chắc chắn là cam chịu thất bại.

Nhưng mặt khác, có rất nhiều nhà chữa bệnh theo tự nhiên, những người được nêu điển hình trong cuốn sách này, những người dạy cho bệnh nhân phải sống với căn bệnh ung thư của mình như thế nào. Cố gắng để tiêu diệt kẻ thù bên trong bằng cách tạo ra một kho vũ khí tàn phá sẽ không đánh bại được kẻ thù. Thay vào đó, chính chủ nhà sẽ bị giết đầu tiên.

Bài học ở đây là, chúng ta hãy học cách sống chung với căn bệnh ung thư, cùng với chế độ ăn uống thích hợp, luyện tập thể dục, thiền v.v. chúng ta sẽ dần dần tự tin và dưỡng trị các tế bào nổi loạn để đưa chúng trở lại bình thường.

Bệnh nhân ung thư cần biết rằng họ không thể tiếp tục sống theo nếp sống cũ và ăn uống theo chế độ đã khiến họ mắc bệnh ung thư. Họ cần thay đổi và phải thay đổi, nếu họ muốn sống.

Chúng tôi thấy rõ điều này trong suốt thời gian các bệnh nhân ung thư đến với chúng tôi. Ngay sau khi họ thấy khỏe hơn, họ lại muốn ăn trở lại các thức ăn yêu thích trước kia và trở lại lối sống căng thẳng đã khiến họ ung thư.

Và các bác sĩ của bệnh nhân đã không giúp đỡ họ về vấn đề này. Hầu hết các bác sĩ chuyên khoa ung thư đều nói với bệnh nhân rằng họ có thể ăn bất cứ thứ gì họ thích, rằng không có bằng chứng khoa học nào nói rằng ung thư có liên quan đến những gì chúng ta ăn hoặc cách chúng ta ăn.

Những người này có đọc hàng ngàn, hàng ngàn trang tài liệu nghiên cứu về ung thư và chế độ ăn uống trong các tạp chí đã được thẩm định hay không? Tất cả chúng đều chỉ ra chế độ ăn uống sai lầm là nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh ung thư. Tuy nhiên, các bác sĩ vẫn khăng khăng cho rằng chế độ ăn uống không liên quan gì đến bệnh ung thư.

Tiến sĩ Vincent DeVita, Jr., Giám đốc Trung tâm Ung thư Đại học Yale và cựu giám đốc của Viện Ung thư Quốc gia đã nói: *"Hiện chúng ta biết rằng nguyên nhân của hơn 70% bệnh nhân bị khối u ác tính có thể liên quan đến những gì họ đã ăn. Mỗi năm có thêm bằng chứng cho thấy những gì chúng ta ăn ảnh hưởng rất lớn đến việc liệu ung thư có phát triển trong cơ thể chúng ta hay không. Những nghiên cứu đầy hứa hẹn... (chỉ ra rằng) có một số loại thực phẩm khá hiệu quả trong việc ngăn ngừa, thậm chí chặn đứng sự tiến triển của bệnh ung thư."*

Chúng ta đổ đầy bình xăng xe với loại xăng cao cấp, tuy nhiên lại nuôi cơ thể mình bằng các đồ ăn vặt!

Hãy nghĩ về điều này. Khi bạn lái ô tô đến trạm xăng, bạn muốn đổ đầy bình xăng với nước, dầu hoả hay dầu diesel? Tất nhiên là không. Bạn luôn muốn chắc chắn rằng xe của mình phải được đổ đúng loại xăng để có thể chạy được tốt nhất.

Chắc chắn cơ thể chúng ta quý hơn một chiếc xe hơi, đúng không? Thế mà, chúng ta lại nuôi dưỡng cơ thể bằng những thứ tẩm đầy chất bảo quản, phẩm màu nhân tạo, thuốc trừ sâu, chất gây ung thư v.v.

Một số người lý luận rằng gan, thận ở đó là để bảo vệ chúng ta bằng cách thải độc và loại

bỏ bất cứ thứ gì mà cơ thể thấy không cần thiết. Thông thường chúng ta hiểu rằng một cơ thể bị quá tải hay làm việc quá sức sẽ không thể trụ được! Đây chính là những gì mà ung thư có. Nó là kết quả của việc lạm dụng cơ thể liên tục trong một khoảng thời gian dài. Thật vậy, những lương y theo phương pháp tự nhiên trên toàn thế giới đã nói đến điều này. Họ cũng đã chỉ ra rằng sự tiến triển của bệnh ung thư có thể được giảm thiểu, thậm chí đảo ngược, bằng sự thay đổi chế độ ăn uống và lối sống.

Điều này dẫn tôi đến một điểm mà tác giả Betty đã đưa ra: nếu tất cả các phương pháp điều trị tổng thể, cùng chế độ ăn hữu cơ và không thịt là tất cả những gì cần thiết, thì tại sao các trung tâm điều trị và nghiên cứu y tế chính thống lại không đi theo chúng? Một câu hỏi hay nhưng ngây thơ mà chỉ cần vài từ cho một câu trả lời: sự tham lam và kiêu ngạo.

Xin đừng phạm sai lầm về vấn đề này. Ung thư là một ngành công nghiệp béo bở, nhiều tỷ đô la. Nhiều nhà nghiên cứu y tế và thậm chí cả các bác sĩ có liên quan, như Tiến sĩ Samuel Epstein nổi tiếng, đã phê phán kịch liệt cơ sở liên kết điều trị ung thư đầy quyền lực và sự tiếp cận toàn cầu của nó.

Những cơ sở đầy quyền lực được kết nối theo kiểu chính trị ấy rất ngạo mạn. Tiến sĩ Lawrence LeShan, một nhà tâm lý học nổi tiếng đã viết về cuộc trạm chán của ông trước đó với cơ sở y tế nọ: *"Khi tôi bắt đầu hỏi về mối liên hệ giữa bệnh ung thư và những cảm xúc, tôi đã bị chuyển đi từ một bệnh viện này đến trung tâm nghiên cứu khác, cứ thế. Một vị đứng đầu có uy tín của một cơ sở ung thư đã nói với tôi: "Ngay cả nếu trong vòng 10 năm ngài chứng minh được lý thuyết của ngài là đúng, tôi vẫn nhất quyết không tin điều đó."* Còn gì có thể kiêu ngạo hơn thế?

Cuộc sống trên trái đất là một trải nghiệm học hỏi. Hai vật cản là Cái Tôi và sự Ngạo Mạn. Tất cả chúng ta đều có cả hai - sự khác biệt duy nhất là mức độ. Nếu chúng ta không sẵn sàng tìm tòi và học hỏi, chúng ta sẽ không thấy và không học được gì. Để có thể nhìn thấy sự thật, chúng ta buộc phải hạ thấp mình và sẵn sàng học hỏi mọi lúc mọi nơi.

Cuốn sách này chứa đựng nhiều câu chuyện gợi cảm hứng của những người sống sót sau ung thư. Hãy tìm hiểu kinh nghiệm của họ, sao cho bạn cũng có thể phòng tránh và vượt qua được căn bệnh ung thư. Sẽ có người nói rằng những trường hợp này không phải là kết quả của một nghiên cứu khoa học, nên chuyện của họ chỉ là giai thoại, chưa được khoa học chứng minh.

Kiến thức thông thường đối chọi với "khoa học" thiên vị

Tôi đã gặp nhiều người hoài nghi như vậy. Nhưng, khi họ nói ra điều này, tôi chỉ tự hỏi họ biết bao nhiêu về khoa học? Tôi đã rất may mắn. Sau hai thập kỷ, tôi hoàn toàn có thể hiểu được chiều sâu của những gì Tiến sĩ John Ioannidis ngụ ý, khi ông viết: *"Có thể chứng minh được rằng hầu hết các kết quả nghiên cứu đã đăng trên các tạp chí là sai. Khi lợi ích kinh tế, cũng như các lợi ích khác và các định kiến trong một lĩnh vực khoa học càng lớn, thì các kết quả nghiên cứu có khả năng đúng càng ít. Xung đột lợi ích và định kiến có thể làm tăng sự thiên vị."* Và không cần là một thiên tài để nhận thấy rằng xung đột lợi ích rất phổ biến trong nghiên cứu y sinh.

Tôi chỉ có điều này muốn nói. Đối với những người muốn tin, không cần quá nhiều lời giải thích hay chứng minh. Nhưng đối với những người không muốn tin, thì dù bạn cung cấp bất kể bằng chứng gì, vẫn không bao giờ là đủ. Luôn luôn có cái gì đó không đúng và luôn luôn có một lý do để họ từ chối nó.

Trong cuốn sách này, tác giả Betty đã đề cập đến rất nhiều nhân vật nổi tiếng và giàu có bị chết vì ung thư. Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao họ chết? Có phải vì họ không đến những bệnh viện tốt nhất? Có phải vì họ không thể biết đến các loại thuốc tốt nhất? Có phải vì không có bác sĩ ung thư tốt để giúp họ? Tôi nghĩ rằng câu trả lời hiển nhiên và đơn giản là: cái gọi là phương pháp điều trị ung thư tiên tiến nhất đã không hiệu quả - ít nhất là với họ. Đây không phải là bằng chứng về sự thất bại ư? Hoặc chúng ta sẽ chuyển mục tiêu và nói rằng những người này chỉ đơn giản không may mắn và chết do định mệnh?

Một số người có thể phân tích rằng khi tôi viết những điều này là tôi đang chống lại việc dùng thuốc hoặc chống lại bác sĩ. Tôi không có ý như vậy. Tôi hoàn toàn thừa nhận rằng y học hiện đại thực sự đã giúp nhân loại bằng nhiều cách trong thời gian qua và nó sẽ làm điều tương tự trong tương lai. Nhưng thuốc có giới hạn của nó - đặc biệt để xử lý các bệnh mãn tính như ung thư.

Chúng tôi - Trung tâm chăm sóc ung thư (Care CA) - thường nói với bệnh nhân ung thư rằng hãy tìm lời khuyên của bác sĩ nếu họ nghĩ rằng họ bị ung thư. Chúng tôi thường đề nghị các bệnh nhân ung thư hãy khám phá các lựa chọn có thể và đánh giá chúng sao cho phù hợp. Việc bệnh nhân có muốn điều trị bằng hóa trị/xạ trị hay không, đó là quyết định của họ. Chúng tôi phải tôn trọng bất cứ quyết định nào của họ. Họ đang chiến đấu trong trận chiến của cuộc đời mình.

Vai trò của chúng tôi trong việc chăm sóc bệnh nhân ung thư là cung cấp thông tin khách quan, trung thực và không thiên vị về những gì họ cần biết. Để chúng ta để có thể

làm giảm bớt tác động của bệnh ung thư trong cuộc sống, những người chăm sóc – là bác sĩ y khoa hoặc những người chữa bệnh tự nhiên cho họ - phải đến với nhau và hợp tác trong một mô hình mới của y học tích hợp.

Chúng ta hãy nhìn vào kỷ nguyên, khi những người chăm sóc sẽ đối xử với những người đến với họ bằng lòng thương và tình yêu, và trong một môi trường mà quyền và sở thích của bệnh nhân được tôn trọng.

Sẽ đến lúc chỉ có các phương thức điều trị hiệu quả được sử dụng, cho dù chúng có nguồn gốc từ đâu - từ y học Phương Tây hay y học Phương Đông.

Chúc mọi người may mắn, hãy sống hạnh phúc và luôn mạnh khỏe.

- Tiến sĩ Chris K.H. Teo, www.cacare.com

(Nhà nghiên cứu thực vật học, lương y chữa bệnh bằng thảo dược và là tác giả của 12 cuốn sách về ung thư)

LỜI GIỚI THIỆU

Làm chủ tâm trí là chìa khóa dẫn đến những kết quả phi thường!

"Mô hình" thành công của những người phi thường… và bạn cũng có thể ngăn ngừa hoặc chữa khỏi bất kỳ căn bệnh nào.

Tôi thực sự rất vui và sung sướng được viết lời tựa cho cuốn sách này của mẹ tôi, *Phòng và chữa bệnh ung thư theo phương thức tự nhiên*. Là một chuyên gia tư vấn và huấn luyện viên về cách hành động để đạt được hiệu suất cao nhất, tôi đã huấn luyện hàng ngàn người vươn lên đạt được tiềm năng tối đa của mình và đạt được các mục tiêu cuộc sống bằng cách dạy họ "Nghệ thuật mô phỏng sự xuất sắc của con người."

Tôi tin rằng, là con người, chúng ta có hệ thống thần kinh cơ bản là giống nhau. Nếu một người nào đó có thể đạt được kết quả tốt, thậm chí kết quả đặc biệt xuất sắc trong một lĩnh vực nào đấy, thì chúng ta cũng có thể tái lập những kết quả đó, bằng cách nghiên cứu và mô phỏng các chiến lược về tinh thần và hành vi của người đó.

Trong cuốn sách này, mẹ tôi đã làm được một công việc tuyệt vời là nghiên cứu và trình bày những kế hoạch hoạt động thành công của những người sống sót sau ung thư, những người đã dám chống lại sự thách thức và tiếp tục sống lâu dài và ý nghĩa. Khi bạn đọc những câu chuyện của họ, bạn sẽ khám phá ra rằng sự phục hồi của họ đã không xảy ra tình cờ. Thực tế chúng đã xảy ra - và thậm chí nhiều người đã mắc bệnh ung thư không chữa được - bởi vì họ đều chia sẻ một mô hình suy nghĩ và hành động tương tự để họ tự chữa lành bệnh.

"Bạn phải tin là bạn có thể chữa lành..."

Trong việc mô phỏng bất kỳ hình thức thành công hay xuất sắc nào của con người, điểm mạnh mẽ nhất là kiểu tư duy và hệ thống niềm tin cá nhân. Đó là tư tưởng chủ đạo để kích hoạt trạng thái cảm xúc và hành vi của chúng ta, do đó chúng ta sẽ nhận được kết quả.

Cùng với đối tác của tôi là Stuart Tan, tôi đã vận hành một chương trình thay đổi cuộc

sống gọi là "Các mẫu hình thành công". Đây là chương trình tám ngày dạy cho mọi người ở mọi lứa tuổi với mọi trình độ học vấn biết chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình và biết kiểm soát suy nghĩ hành vi của mình.

Trong 5 năm dạy chương trình này, tôi đã thấy nhiều trường hợp phục hồi thể chất tuyệt vời và kỳ công, tất cả chỉ bởi người đó đã có thể đi vào được trạng thái quyền năng của tâm trí.

Vậy làm thế nào mà tâm trí có thể tạo ra tác động lớn đối với sức khỏe cơ thể chúng ta? Giờ đây một số nhà khoa học và bác sĩ đã nhận ra rằng tâm trí và cơ thể hoạt động như một thực thể. Người ta đã chứng minh rằng tâm trí con người không thể biết sự khác biệt giữa những gì là có thật, và những gì nó tin là thật.

Khi tâm trí tin tưởng mạnh mẽ vào cái gì đó hay quán tưởng một cách sống động về nó, thì sẽ tạo ra những hiệu ứng sinh lý tương tự trên cơ thể. Đây là lý do tại sao bạn sẽ tiết nước bọt chỉ bằng cách tưởng tượng sinh động rằng mình đang nhai một lát chanh chua.

"Tất cả những gì chúng ta có là kết quả những gì chúng ta đã suy nghĩ." – Đạo Phật

Thật vậy, ngành Tâm lý thần kinh đã phát hiện ra một loạt cơ chế sinh học (tức là hóa chất trong não và các kích thích tố) có thể biến một tư tưởng, niềm tin và mơ ước trở thành một tác nhân của sự thay đổi trong các tế bào, mô và cơ quan.

Điều này giải thích tại sao bệnh nhân uống thuốc giả (trong khi lòng tin là có thật) có thể mang lại những tác động tương tự của một phép chữa bệnh. Điều này được gọi là "hiệu ứng giả dược".

"Nếu bạn có lòng tin lớn bằng hạt cải, thì dù bạn có bảo núi này "hãy rời khỏi đây đi đến chỗ khác", nó cũng sẽ rời đi và không có gì là không thể với bạn."

– Matthew 17:20 Kinh Thánh

Nếu bạn muốn cảm thấy thoải mái và được khỏe mạnh, bạn phải học cách nhận biết về những gì bạn đang suy nghĩ, chỉ nuôi dưỡng những suy nghĩ hạnh phúc, tích cực, thư giãn và quyết tâm thực hiện. Bạn hoàn toàn có khả năng kiểm soát suy nghĩ và trạng thái cảm xúc của mình. Cần biết rằng, không phải là những gì sẽ xảy ra với chúng ta sẽ quyết định

chúng ta cảm nhận chúng như thế nào và những gì chúng ta phải làm. Thay vào đó, chính là việc chúng ta chọn cách đối phó với những sự việc ấy như thế nào sẽ quyết định phản ứng về cảm xúc và hành vi của chúng ta.

Đây là lý do tại sao hai người có thể trải nghiệm một sự việc bên ngoài giống nhau, nhưng lại tạo cho mình những trải nghiệm bên trong rất khác nhau.

Ví dụ, hai người đàn ông bị mất việc do công ty của họ thải hồi. Người đầu tiên chọn cách giận dữ vì ông ấy cho là đã bị phản bội và bị ném sang một bên. Sự lo lắng và căng thẳng về sự mất mát này khiến ông gặp nhiều tổn hại về sức khỏe.

Tuy nhiên, người thứ hai chọn cách lại xem sự kiện này như một cơ hội để tìm kiếm công việc mới mà mình đam mê hơn. Ông xem nó như một "phước lành đang ẩn chứa" giúp ông chuyển sang một công ty mới, sẽ đánh giá tốt hơn những nỗ lực của ông. Nhiệt tình và hy vọng của ông không chỉ làm cho ông cảm thấy được trao quyền lực mà còn khiến ông cảm thấy khỏe hơn!

Vậy nên, như bạn thấy, chúng ta có quá nhiều điều để học hỏi từ những cá nhân truyền cảm hứng này. Như một người chữa lành khôn ngoan nói: "Không có bệnh nào không thể chữa được, chỉ có những người không thể chữa được."

- Adam Khoo

Con trai đáng tự hào của Tác giả và là tác giả cuốn sách bán chạy Làm chủ tư duy, thay đổi vận mệnh (Master your mind, design your destiny)

LỜI TỰA

Cuộc hành trình của tôi, (tình cờ) phát hiện ra căn nguyên của ung thư

Đây là một phát hiện tình cờ bởi 20 năm trước, tôi chỉ quan tâm đến việc đạt được sự bình yên của tâm trí... nhưng khi một người bắt đầu cuộc hành trình để "chế ngự" cái tâm bất ổn... thì những điều kỳ diệu đã xảy ra...

Có phải bạn muốn viết một cuốn sách về ung thư? Bạn biết gì về ung thư? Điều chắc chắn là tôi không có bất kỳ bằng cấp y tế nào, cho đến khoảng 10 năm trước đây, tôi vẫn biết rất ít về căn bệnh phức tạp và chết người này.

Nhưng trong thập kỷ qua, tôi đã nghiên cứu, báo cáo và viết về phương pháp tiếp cận tổng thể tự nhiên để chữa bệnh ung thư. Tôi cũng đã trồng gần một trăm cây thực phẩm nhiệt đới được chứng minh là có chất chống ung thư.

Tôi đã thực hiện một sự chuyển đổi kỳ diệu từ một biên tập viên chuyên viết về lối sống đô thị sang người làm vườn vùng thôn quê, thực sự dùng sức lực của mình đi múc phân thô giúp cho những người bạn - nông dân làm phân bón cũng như nông nghiệp hữu cơ[(1)] và hoàn toàn tự nhiên được gọi là biodynamic[(2)].

Chúng tôi đã trở thành "Những người chữa lành Trái đất", khôi phục lại sự lão hóa và cằn cỗi của vùng đất chết bằng triết lý của nhà triết học-giáo dục-thần bí người ÁoRudolf Steiner (ông cũng là người sáng lập ra nền y học, dinh dưỡng Anthroposophy và trường Waldorf vào năm 1924).

Tôi không thể quên được giây phút bất lực, không biết làm gì khi sếp và cũng là một người bạn tuyệt vời của tôi, Tiến sĩ, bác sĩ y khoa Philip Chen đã chết vì ung thư vào năm 1987.

Lúc đó tôi là một phóng viên - biên tập viên sống tại Singapore. Philip thường xuyên mời tôi đi ăn trưa tại câu lạc bộ của mình và cả hai chúng tôi hay dùng món thịt nướng

bằng than. Anh ấy thường ăn món thịt nướng vài lần một tuần.

Dĩ nhiên tôi rất sợ bị ung thư... Nhưng tôi không bao giờ nghĩ rằng ăn các món ngon như thịt nướng lại có liên quan đến ung thư.

Vào thời điểm giữa những năm 1980 tôi cũng không nghĩ ung thư có liên đới với sự ô nhiễm nước, đất và không khí.

Chỉ vài năm sau, khi tôi đọc cuốn sách đầu tiên của Tiến sĩ Deepak Chopra: *Tạo nên sức khỏe* (Creating health) tôi đã học được rằng chúng ta tạo ra sức khỏe của mình - là tốt hay xấu – đều thông qua những suy nghĩ, hành động và sự lựa chọn thức ăn, đồ uống của chúng ta.

Philip đã thể hiện một sự điềm tĩnh phi thường khi đối mặt với căn bệnh ung thư của mình. Ông đã trải qua một lần phẫu thuật tại Bệnh viện đa khoa Singapore. Sau khi ra viện, Philip lại lao vào làm việc, chơi tennis và các công việc xã hội với sự thích thú nhưng một năm sau ung thư lại tái phát.

Tiến sĩ Chen lần này từ chối quay trở lại bệnh viện.

Ông gầy đi và nom hốc hác hơn. Thỉnh thoảng ông nhăn mặt vì đau đớn. Nhưng ông luôn luôn tỉnh táo và vào trước ngày ra đi, ông đã khập khiễng vào phòng tôi để trò chuyện như thường ngày, ngay sau năm giờ chiều.

Sáng hôm sau, khi tôi đến văn phòng, nhân viên tiếp tân nói với tôi, “Tiến sĩ Chen đã qua đời đêm qua.” Ông ấy đã đánh thức người vợ tận tụy của mình là Maria cùng với một tiếng kêu đau đớn của việc không thể thở được. Ông đã chết trước khi bà vợ có thể đưa ông ấy đến bệnh viện.

Vài năm sau đó tôi mới biết rằng cô tiếp viên vui vẻ, người kể cho tôi biết về sự qua đời của Philip, cũng đã phải vật lộn với căn bệnh ung thư. Đáng buồn thay cô cũng không qua nổi.

Điều tôi nhận ra từ cái chết của Philip rằng, mặc dù ông ấy là một bác sĩ y khoa và có nhiều bạn bè là chuyên gia ở những bệnh viện có chuyên môn cao, nhưng ông ấy biết là họ không thể làm gì được cho ông. Ông thường nói với chúng tôi rằng y học phương Tây chỉ xử lý các triệu chứng, không bao giờ xử lý nguyên nhân gốc rễ của bệnh.

Vì vậy, bất chấp sự đau đớn mà ông phải trải qua, Philip đã từ chối quay trở lại bệnh

viện. Ông ấy muốn chết trên đôi chân của mình. Ông ấy đã làm... và tôi chào vĩnh biệt ông.

Gần đây chúng tôi đã chuyển đến sống ở Darwin, thuộc vùng lãnh thổ phía bắc (Northern Territory – NT) nước Úc. Ông chồng bốc đồng của tôi Richard (Kingsley) mua cho chúng tôi 50 mẫu đất có bụi cây trinh nữ, cách trung tâm thành phố khoảng 50 km, và tuyên bố rằng chúng tôi sẽ xây dựng ngôi nhà mới ở đó!

Vào lúc đó, nhiều tin tức mới mẻ đến từ Singapore, còn tôi chẳng có khái niệm gì về chúng mà chỉ sống trong "bụi" hoặc nấu ăn, càng ít biết hơn về trồng cây thực phẩm! Và điều không thể tưởng tượng sau đó, các bệnh nhân ung thư đến gõ cửa nhà chúng tôi để hỏi mua trái cây và rau củ hữu cơ!

Tôi bắt đầu tìm hiểu về các ứng dụng thực tế trong giáo huấn Anthroposophy của nhà khoa học tâm linh Rudolf Steiner, đặc biệt là giáo dục, nghệ thuật và nông nghiệpbiodynamic và khi hỏi mọi người về vấn đề này, họ chỉ đơn giản nói rằng: "Ồ, tôi không biết gì về chuyện này, tại sao bà không thử hỏi bà Lila Notley?".

Cuộc gặp gỡ quan trọng với Lila – người sống sót phi thường sau ung thư

Cuộc gặp gỡ đó quả là rất quan trọng. Tôi biết rằng Lila là người sống sót phi thường sau ung thư. Bà không chỉ từ chối xạ trị mà còn quay sang ăn chay. Hơn nữa, Lila tin rằng thực phẩm phải không bị nhiễm hóa chất nông nghiệp độc hại, và bà đã bắt đầu làm việc trong Hội người tiêu dùng và các nhà trồng cây hữu cơ NT.

Lila mời tôi tham gia, tôi đồng ý ngay lập tức và ở đó tôi đã gặp Lloyd, Sue Pierce, những người nông dân theo phương thức hữu cơ duy nhất ở vùng nông thôn Darwin trong những ngày đó. Sue và Lloyd đã quay lưng với cách canh tác nông nghiệp dùng hóa chất bởi, trong một tour du lịch xuống vùng đất nông nghiệp phía Nam, họ đã bị sốc khi biết rằng nhiều nông dân bình thường mà họ gặp, đều bị ung thư.

Một cuộc gặp ngẫu nhiên khác, với Carolyn Wilkinson, và tôi đã biết về hai Hiệp hội nông nghiệp biodynamic quốc gia, và đã nhanh chóng tham gia vào BDFGAA - bây giờ là Tổ chức hợp nhất Nông nghiệp biodynamic (Úc) tại New South Wales. (Tôi cũng được đề nghị làm điều giải viên ở vùng NT, khu vực duy nhất mà tổ chức phi lợi nhuận này không có đại diện. Họ sẵn sàng đồng ý).

Những người bạn mới của tôi ở Singapore - Kheng Chua, Richard Seah và John Yeo - đã

khởi động tổ chức hợp tác "Thiên đường gạo lứt hữu cơ" và là những người đầu tiên (năm 1990) đưa ra thị trường thực phẩm toàn phần biodynamic.

Không có gì trong siêu thị là thực sự an toàn cho sức khỏe?

Khi tôi đọc các dòng nhãn mác của các sản phẩm trong siêu thị, tôi nhận ra rằng hơn 90% các loại thực phẩm siêu thị không phải là để tăng cường sức khỏe, mà hoàn toàn ngược lại. Ngay cả khu vực được gọi là đồ tươi sống như trái cây, rau tươi là gần như không có gì, ngoài hàng "tươi sống" được trồng cách đây hàng ngàn dặm với hàng tấn các loại phân bón và thuốc trừ sâu tổng hợp chết người. Còn thịt "ướp" có lẽ là tồi tệ nhất.

Nếu tôi vẫn ở Singapore, tôi sẽ không bao giờ biết những tình tiết đó. Nhưng bây giờ, khi đang nuôi thả gà mái đẻ trứng hạnh phúc của riêng mình ở trong rừng và nuôi lợn Hoàng tử đen thả rông, tôi có thể hiểu được sự khủng khiếp của trang trại chăn nuôi gia súc mà tôi đã đọc trong cuốn sách của John Robbins *Chế độ ăn uống cho một nước Mỹ mới* (Diet for a New America).

Khi tôi tham gia cùng chồng tôi trong các cuộc họp của ông với những người trồng xoài (theo cách trồng phụ thuộc vào hóa chất), tôi càng thấy kinh sợ hơn. Ở đó chúng tôi đã nghe những người trồng - bụng bia (nhiều người có việc làm ở thành phố và thuê các nhà thầu làm ruộng) dông dài về cách sử dụng chất độc hóa học như thế nào để giết con rệp hay con sâu ăn bột hoặc dùng chất hóa học để diệt trừ cỏ dại.

Không lâu sau tôi đã sớm biết rằng hầu hết các hóa chất này là các chất độc thẩm thấu được (do đó không thể rửa sạch được), và nhiều 'cỏ dại' là thuốc chữa bệnh cho người và gia súc.

Có đáng ngạc nhiên không khi mà từ tỷ lệ 1/1.000 người mắc bệnh ung thư cách đây 100 năm, còn bây giờ tỷ lệ là 1/3 người và dự đoán trong tương lai tỷ lệ này là 1/2 người. Nhưng khi biết rằng chúng ta có thể thay đổi tất cả thì điều đó thúc giục tôi quyết tâm hành động.

Sự chữa lành của Trái đất... là sự tự chữa lành

Khi đã định hình trong tâm trí rằng bất cứ điều gì cũng có thể, tôi đã quyết định thành lập mạng lưới làm vườn biodynamic của vùng NT.

Mặc dù là người mới đến, nhưng tôi đã không nản chí, và tất cả là nhờ vào sự cương

quyết của Lila Notley. Tuy nhiên, đây là một sự thay đổi lớn đối với tôi - từ một người làm việc trong văn phòng và không làm gì nhiều hơn ngoài gõ trên bàn phím - giờ chuyển sang đi lấy phân bón, nâng kiện hàng cỏ khô và kéo đống cỏ dại ra dưới nắng mặt trời.

Nhưng đó chỉ là khi người ta chuẩn bị đất bằng dụng cụ cầm tay, làm phân trộn hữu cơ - biodynamic, gieo hạt giống, nuôi dưỡng cây con, cấy ghép, cắt tỉa, thu hoạch và làm sạch, từ đây người ta có thể đánh giá sức lao động của người nông dân đã phải trả để trồng cây lương thực thực sự là bổ dưỡng cho con người và vật nuôi.

Canh tác trong điều kiện đất ít, dùng công nghệ cao, sử dụng hóa chất - tức là khí canh và thủy canh - chúng ta đều biết không phải là cách làm tự nhiên. Và, khi chúng tôi biết được điều đó, chúng tôi chuẩn bị để chia sẻ, để đánh thức, để trao quyền.

Chúng tôi tham gia hội chợ vườn, nói chuyện bất cứ khi nào chúng tôi có cơ hội. Chúng tôi cũng đã mở ra các trang trại của mình để tổ chức những ngày làm việc ngoài đồng và lập ra các ngân hàng hạt giống không chứa thuốc diệt nấm độc hại để lưu trữ hạt giống cho vườn chúng tôi và để trao đổi.

Chỉ thực phẩm hữu cơ - biodynamic mới bảo vệ được sức khỏe

Khi lần đầu tiên chúng tôi đến sống ở Darwin năm 1993 - 1994, không có một cửa hàng nào có sản phẩm nông nghiệp hữu cơ. Vì vậy, bạn bè mới của tôi và tôi đều ra đặt hàng mỗi tuần một hộp sản phẩm theo mùa hữu cơ - biodynamic từ miền Nam, để bổ sung những gì chúng tôi đã học được để trồng rau và trái cây nhiệt đới.

Sau đó, tôi đã gặp một phụ nữ người Úc vui vẻ, Alanna, cũng là một nông dân. Chồng cô là một người trồng cây ăn quả, trong khi cô ấy còn quản lý cửa hàng “thực phẩm sức khỏe” của mình.

Cửa hàng của Alanna khá đa dạng về các loại thực phẩm toàn phần khô nhưng không có mặt hàng hữu cơ nào. Cô cũng vận chuyển thực phẩm bổ sung sức khỏe cho các cơ sở tập thể hình. Chúng tôi đã trò chuyện và Alanna đã dễ dàng bị thuyết phục để nhập vào nguồn thức ăn khô hữu cơ và biodynamic. Đồng thời Alanna bắt đầu đưa vào cửa hàng các loại sách viết về việc sử dụng phương pháp chữa bệnh thay thế.

Một ngày nọ, Alanna băn khoăn tâm sự với tôi rằng, từ khi đọc sách, cô biết được rằng những thực phẩm bổ sung đạm (động vật) mà cô vẫn chuyên chở cho cơ sở tập thể hình không phải tất cả đều có lợi cho sức khỏe.

Vì vậy, nhờ Alanna, tôi bắt đầu nhận thức được và mất lòng tin vào các viên thuốc được chế ra từ phòng thí nghiệm và các loại bột bổ sung được coi như thực phẩm "siêu dinh dưỡng".

Thật may, chúng tôi đã có thể dạy cho các thành viên trồng trọt của chúng tôi, nên khi bạn bè của tôi là Ursula và Greenie, bắt đầu tổ chức một gian hàng hữu cơ -biodynamic tại Hội chợ cuối tuần, họ đã nhanh chóng có được một lượng khách hàng trung thành sẵn sàng trả giá cao hơn cho sản phẩm mà họ tin tưởng. Cuối cùng cặp vợ chồng này đã có thể mở ra cửa hàng thực phẩm hữu cơ biodynamic - "Thực phẩm của những người bảo vệ môi trường đích thực vùng Darwin" duy nhất trong một Trung tâm mua sắm.

Kết thúc cuộc hành trình... và cái mới bắt đầu

Tháng 3/2007 tôi trở về Singapore. Hai năm trước, Richard yêu quý của tôi đột ngột ra đi. Ông qua đời vì một cơn đau tim trên đảo Christmas, ngôi nhà mới của chúng tôi.

Mặc dù sống ở Úc, nhưng hàng năm tôi thường trở về Singapore, và thật sốc khi biết rằng một trong những cái đầu tiên được nhắc tới ở Quốc đảo này là Ung thư. Ung thư đã trở thành kẻ giết người số một. Singapore cũng là nơi số một dùng nhựa (túi) và thuốc trừ sâu - hai chất bị nghi ngờ hoặc biết đến là nguyên nhân gây ra ung thư.

Chỉ trong một thập kỷ, dân số của Singapore dường như đã được nhân lên từ hai đên ba lần. Nhìn thấy xu hướng đó, những người Singapore yêu thiên nhiên như Evelyn Eng-Lim và Joyce Low, lùi lại những năm 1998-1999, đã hình dung ra sự cần thiết lập một ốc đảo sống lành mạnh tự nhiên như thế nào và họ đã đến vùng nông thôn Darwin để tìm hiểu.

Evelyn là một nhà hóa học, thật sự choáng váng khi biết lượng hóa chất tồn dư trong chuỗi thức ăn của chúng ta, nên bà đã quyết tâm trở thành một nông dân hữu cơ và dạy trẻ em về sức khỏe tự nhiên thông qua các loại thực phẩm không có hóa chất.

Joyce đã đến tìm hiểu về giáo dục Waldorf-Steiner, sức khỏe tự nhiên và cách làm vườn hữu cơ với mong muốn lập một 'Ngôi làng yên bình' (Village of Inner Peace) trong thành phố (Tổ chức Giáo dục và Từ thiện Kampung Senang). Bà đã gặp Lila Notley, người nồng nhiệt chào đón bà như một "Đại sứ" Singapore về sức khỏe và chữa lành theo tự nhiên.

Kể từ khi trở về, tôi đã giúp Evelyn cùng chồng là Soo tiến hành các cuộc nói chuyện về trang trại có vòng sinh thái xanh của họ. Tôi đang giúp Joyce và chồng là James hoàn thành sứ mệnh của việc tạo ra môi trường sinh thái hài hòa Kampung Senang nhằm hỗ trợ

những người bị ung thư, những người muốn chữa lành tự nhiên.

Từ trong sâu thẳm tâm hồn con

Giờ hãy để chữa lành

Hãy để chữa lành bắt đầu

Và đưa con đến với đấng thần linh

Chữa lành cơ thể chúng con, mở rộng trái tim chúng con

Đánh thức tâm trí chúng con, Shechinah

Rabbi Aryeh Hirschfield – Cuốn sách thứ tư của Moses

Bài hát tình yêu gửi tới Đức Chúa Trời

BỆNH UNG THƯ

Cái nhìn tổng quát lạc quan về một bệnh dịch đang lan tràn

- Ung thư không loại trừ ai. Nó là kẻ giết người số một, hai hoặc ba ở nhiều nước phát triển.
- Hàng tỷ đô la đã được đổ vào nghiên cứu ung thư qua nhiều thập kỷ. Tại sao vẫn không ngăn chặn được ung thư?
- Những người giàu có và nổi tiếng bị ung thư vẫn chết - mặc dù họ không thiếu tiền để được điều trị y tế tốt nhất?
- Những người bình thường bị ung thư giai đoạn cuối, chuyển sang dùng cách chữa trị tự nhiên đơn giản với chiến lược tự cứu mình... và đã được chữa lành.
- Những “người tiên phong” chữa lành theo tổng thể tự nhiên là ai?
- Câu chuyện “điên rồ” về việc gửi Tình Yêu cho bệnh ung thư của ai đó là gì mà thậm chí gây chú ý cho các tác giả là bác sĩ.

- Những chiến lược làm chủ tâm trí và thầy khí công có thể giúp chữa lành ung thư như thế nào khi các chuyên gia ung thư bó tay?
- Có thể ngăn chặn và chữa lành ung thư được không?

Những câu trả lời ở ngay tại đây trong cuốn sách này, được kể trong các câu chuyện về những người bình thường đã vượt qua ung thư một cách tự nhiên cùng với niềm tin và kinh nghiệm của các bác sĩ tiên phong dũng cảm, các nhà thảo dược và nông dân hữu cơ-biodynamic.

Bệnh dịch thầm lặng đang tàn phá các gia đình

"Càng nhiều lối sống phi tự nhiên trong xã hội thì càng nhiều ung thư xảy ra".

- Jan Drier, nhà dinh dưỡng Hà Lan, tác giả cuốn sách *Chế độ ăn chống ung thư của Dries* (The Dries cancer diet)

Không có một gia đình đơn lẻ nào ở Singapore, Malaysia và Úc mà không có một hoặc nhiều thành viên trong gia đình bị căn bệnh ung thư ảnh hưởng.

Những áp phích dán ở các điểm dừng xe buýt tại Singapore cảnh báo rằng "Hàng ngày có khoảng 20 người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư". Ở Úc tỷ lệ 1 trên 3-4 người sẽ mắc bệnh ung thư trong suốt cuộc đời họ và con số đó có thể tăng lên đến 1 trong 2. Mỗi năm ở Malaysia có hơn 40.000 trường hợp mới được chẩn đoán và có hơn 5.000 ca tử vong vì ung thư. Đây là một bệnh dịch thầm lặng đang tàn phá các gia đình ở khắp mọi nơi.

"Tỷ lệ mắc bệnh ung thư đang tăng lên," Giáo sư Soo Khee Chee của Trung tâm Ung thư Quốc gia Singapore khẳng định. Có khoảng 4.000 trường hợp bị mới mỗi năm. Con số này đã tăng gần gấp đôi kể từ năm 1984. Ung thư trực tràng, ung thư vú và ung thư phổi đặc biệt tăng cao.

Tại sao? Khi hàng tỷ đô la đã và đang được đổ vào nghiên cứu ung thư của các nhà khoa học lỗi lạc nhất/các chuyên gia trên thế giới, nhưng bệnh này vẫn tiếp tục gây tử vong hoặc ảnh hưởng đến rất nhiều người trên thế giới?

Ngay cả những người giàu có và nổi tiếng cũng mắc ung thư. Là người giàu có và quyền

lực lẽ ra họ sẽ có mọi thứ tốt nhất, có phương pháp điều trị tiên tiến nhất và các loại thuốc tốt nhất, nhưng họ cũng không qua nổi chính mình. Jackie Onassis, Vua Hussein của Jordan, cựu Tổng thống của Singapore Ong Teng Cheong và vợ ông, Đệ nhất phu nhân, bà Ong.

Sau đó là Linda McCartney, vợ của Beatle Paul McCartney, Anita Muis và gần đây nhất là vợ của Thủ tướng Malaysia Badawi là Datin Paduka Seri Endon Mahmood và người bạn tốt của bà, Puan Sri Rosalind Yeoh.

Một cái chết gây sốc trong năm 2006 là của ca sĩ nổi tiếng người Malaysia Seha (Norsehah Abu Bakar), chỉ 44 tuổi, cũng qua đời vì ung thư phổi, không lâu sau ba phiên điều trị hóa trị.

Những người bình thường — những cuộc đời phi thường

Tuy nhiên, có một số người rất bình thường - một số thậm chí được tiên lượng chỉ sống được vài tháng nữa - đã được chữa khỏi ung thư "giai đoạn cuối" và đã sống 17 năm hay nhiều hơn nữa. Đây là những người đàn ông và phụ nữ mà tôi đã có đặc ân được gặp, một số người tôi đã kết bạn thậm chí trước khi ung thư tìm đến họ, và là những người đã kể những câu chuyện tuyệt vời ở đây để truyền cảm hứng và đem lại hy vọng cho tất cả chúng ta.

Họ là những người bình thường, nhưng cuộc đời họ thực sự phi thường. Một số người trong đó - như SC Lim, Ian Gawler và Dee Page - đã trải qua phương pháp điều trị chính thống tàn bạo và đều bị coi là 'trường hợp vô vọng'. Tuy nhiên, ngay trong những giờ phút đen tối nhất của mình, họ đã dồn hết lòng dũng cảm phi thường và ước nguyện mãnh liệt để sống. Họ đã tự chịu trách nhiệm và tự chăm sóc chính bản thân mình.

Những người khác - như Lila, Sally, Jack, Caryn, Margie, Bà Fong - đã phải thực hiện hoặc sinh thiết hoặc phẫu thuật đơn giản và chỉ dùng một buổi chạy hóa trị và đã quyết định - chống lại lời khuyên nghiêm khắc từ bác sĩ của họ - từ chối hoặc không tiếp tục dùng phương pháp điều trị chính thống xâm lấn nữa.

Đặc biệt thương cảm khi biết rằng bệnh ung thư ở trẻ em cũng đang tăng dần, nhưng niềm hy vọng đã được nhen nhóm khi mẹ Sew Peng kể về cách mà cậu con trai bốn tuổi của cô bị bệnh bạch cầu cấp tính năm 2001, đã được chữa lành bằng các loại thảo mộc và các loại thực phẩm hữu cơ sống như thế nào. Tiến sĩ Jiang của Đài Loan đã nói với cô ấy: "Chị hãy dừng chạy hóa trị... chỉ cần cho cháu bé thực phẩm hữu cơ chay, nó sẽ khỏe thôi". Bây giờ nó đã là một cậu học sinh 10 tuổi hạnh phúc.

Những người đàn ông và phụ nữ dũng cảm này đã tự chịu trách nhiệm cho sức khỏe của họ và chuyển sang cách trị liệu tổng thể nhẹ nhàng, không xâm lấn. Họ làm chủ được tâm trí bằng thiền định không dùng thuốc. Họ hoàn toàn thay đổi cách nhìn, chế độ ăn uống và lối sống... Nói ngắn gọn, họ đã tạo ra môi trường Tâm - Thân -Trí để thực sự bắt đầu chữa lành... từ bên trong.

Các liệu pháp tự nhiên và tổng thể là gì? Triết lý là gì và những người tiên phong phía sau đó là ai?

Một bác sĩ và một triết gia cùng đi trong một vòng...

Liệu pháp (dinh dưỡng) Gerson, được Tiến sĩ người Đức Max Gerson thành lập, cùng Y học Anthroposophy (khoa học tâm linh) và Dinh dưỡng được triết gia, nhà giáo dục Áo, Tiến sĩ Rudolf Steiner, người sáng lập ra ngành nông nghiệp biodynamic phát triển.

Vào thời của Gerson và Steiner, bệnh ung thư chưa phải là kẻ giết người phổ biến. Bệnh lao và các bệnh truyền nhiễm khác lúc đó mới là những kẻ giết người. Tuy nhiên, độc lập với nhau, cả hai người đàn ông này đã có thể nhìn thấy, những gì đang xảy ra cho Mẹ Trái đất và Đất của chúng ta - những nền tảng cơ bản cho sức khỏe của con người, động vật và thực vật.

Phát biểu với một nhóm nông dân Anthroposophy Đức vào năm 1923, Tiến sĩ Steiner cho biết: “Không nhiều người biết rằng trong vài thập kỷ qua – từ năm 1880 đến năm 1920 - các sản phẩm nông nghiệp mà sự sống của chúng ta phụ thuộc vào, đã thoái hóa vô cùng nhanh chóng (do Trái đất đang già đi và lão hóa bởi việc dùng các loại phân bón hóa học và thuốc trừ sâu), đến mức độ nào đó chúng không thể nuôi dưỡng con người được nữa...”

Tiến sĩ Gerson cũng thừa nhận điều này và trong cuốn sách của mình, *Trị liệu Gerson*, ông nói rằng “đối với các bệnh nhân của Gerson, thực phẩm chay, nước ép trái cây tươi và nước rau... loại được trồng hữu cơ, vừa mới được chế biến, có hiệu quả vượt trội, các chất được sinh ra rất tinh tế về mặt hóa học tốt hơn bất cứ thứ gì mà con người sáng tạo ra.”

Một nông dân tìm ra nguyên nhân... và chữa lành ung thư

Lý thuyết này đã được thử nghiệm trong năm 1950 bởi một nông dân chăn cừu Úc Percy Weston đồng thời cũng là một bệnh nhân ung thư. Con cừu của ông, và sau đó là vợ ông, cũng bị bệnh ung thư. Từ chối điều trị y tế vì ông đã nhìn thấy quá nhiều nông dân chết đau đớn sau khi xạ trị, Percy bắt đầu thử nghiệm và phát hiện ra rằng chính phân bón supe

phốt phát, được sử dụng bừa bãi trên tất cả các trang trại thông thường, kể cả trang trại của ông, là nguyên nhân của tất cả các bệnh ung thư.

Percy đã chế ra một chất khoáng bổ sung được kiềm hóa, và loại bỏ tất cả các thực phẩm chứa hàm lượng phốt phát cao (thịt, sữa, ngũ cốc) và chỉ ăn trái cây cùng rau quả trồng hữu cơ, ông đã chữa lành cho mình, cho vợ và con cừu của ông, ông đã viết cuốn sách *Ung thư: Nguyên nhân và cách chữa* (Cancer: Cause and Cure) và sống đến 100 tuổi.

Tuy nhiên, thực phẩm được trồng theo kiểu biodynamic còn tốt hơn so với các loại thực phẩm trồng theo kiểu hữu cơ. Điều này có được là do những nông dânbiodynamic làm các chế phẩm vi lượng đồng căn đặc biệt mà Tiến sĩ Steiner đã dạy cho nông dân Đức vào năm 1924. "Chế phẩm biodynamic" đặc biệt này mang 'lực sống' trở lại cho đất chết và đất bị cạn kiệt mùn.

Đây là lý do tại sao các loại thực phẩm biodynamic được gọi là "thực phẩm chữa lành" cao cấp được sử dụng trong các phòng khám và bệnh viện ung thư Anthroposophy như phòng khám nổi tiếng Lukas Klinic ở Thụy Sĩ.

Nữ diễn viên Hollywood chữa ung thư bằng cây tầm gửi

Trong thực tế, các bác sĩ Anthroposophy ở châu Âu đã sử dụng thành công chế độ ăn chay và biodynamic để chữa lành cho các bệnh nhân ung thư, cùng với việc tiêm câytầm gửi (Iscador) trong nhiều thập kỷ.

Tính hiệu quả của loài thực vật hoang dã này ít được thế giới nói biết đến cho đến khi đột nhiên, vào tháng 4/2005, nữ diễn viên Hollywood Suzanne Sommers tiết lộ trên chương trình *Larry King Live* rằng nhờ được tiêm cây tầm gửi mà cô đã được cứu sống khỏi căn bệnh ung thư mà cô bị 5 năm trước đó.

Người ta có thể tưởng tượng ra sự ngạo mạn mà thông tin này đã gây ra trong giới y học chính thống, mặc dù Tiến Sĩ Ralph Moss đã viết một cách sinh động về Iscador và các bác sĩ và bệnh viện Anthroposophy với sự tôn trọng cao của mình trong các báo cáo của Moss về bệnh nhân ung thư trong vài năm trở lại đây.

Tất nhiên còn có các hệ thống chữa bệnh khác như vi lượng đồng căn[3], thảo dược, thực dưỡng Oshawa[4] hay hệ thống chữa bệnh cổ xưa của Trung Quốc (TCM) và Ấn Độ (Ayurveda)[5], tất cả chúng đều được huy động để chữa căn bệnh của thiên niên kỷ mới này. Các liệu pháp hỗ trợ được huy động thêm là mát xa, ánh sáng, Aura (huyền bí), liệu pháp

Bowen[6], Reiki[7] và các hình thức chữa bệnh bằng năng lượng khác.

Tuy nhiên, nguyên nhân gốc rễ của hầu hết các bệnh ung thư là hơn 100.000 chất độc hại của công nghiệp và nông nghiệp mà con người đã phát minh ra kể từ đầu thế kỷ này hiện đang ồ ạt đầu độc không khí, nước và thực phẩm, do vậy cần có sự phục hồi mạnh mẽ của các loại thuốc truyền thống và sự thức tỉnh về quyền năng chữa lành vô hạn của tâm trí con người và Mẹ thiên nhiên.

Ngay cả hệ thống sông hùng vĩ cũng "trở thành tác nhân gây ung thư"

Chỉ cần lấy một trong nhiều ví dụ bi thảm. Dòng sông chết Dương Tử ở Trung Quốc, bị ô nhiễm từ hơn 21.000 nhà máy hóa chất chạy dọc theo bờ sông, và giờ đây các quan chức Trung Quốc gọi nó là "tác nhân gây ung thư" *(Các dòng sông bị ô nhiễm ở châu Á - The Straits Times,__14/3/2007).*

Các chuyên gia ung thư, bao gồm cả người đứng đầu ngành ung thư học tại Đức, đã tập trung ở Darwin để chia sẻ những nghiên cứu mới nhất của họ và những phát hiện lâm sàng về liệu pháp tổng thể (như liệu pháp điện hóa, tăng thân nhiệt, miễn dịch sinh học) và các chất bổ sung dinh dưỡng mà họ đã phát triển và sử dụng thành công trong các phòng khám, bệnh viện.

Rất hy vọng nhìn thấy một thế hệ mới các nhà khoa học, bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng và các nhà trị liệu dũng cảm, những người tin vào sự thông thái vô tận của thiên nhiên và những phương pháp chữa trị được xây dựng trên nền tảng các công trình tiên phong của Gerson và Steiner.

Sự căng thẳng... Tác nhân kích hoạt hầu hết các bệnh ung thư?

Trong khi tình trạng ô nhiễm môi trường (nước, không khí và hậu quả là các thực phẩm chế biến bị nhiễm độc) đã được công nhận là nguyên nhân gốc rễ của hầu hết các bệnh ung thư, thì một tác nhân khác gây ra ung thư là sự căng thẳng mãn tính, đau buồn, chấn thương, giận dữ và trầm cảm.

Căng thẳng được coi là nhân tố kích thích ung thư, nên hiện nay đã xuất hiện hàng loạt chiến lược quản lý căng thẳng. Thiền kiểm soát hơi thở, cầu nguyện, khí công, yoga, liệu pháp cười và tụng kinh/thánh ca, không chỉ được các thầy tâm linh và tâm lý học, mà cả các chuyên gia chính thống như bác sĩ tim mạch Dean Ornish, chuyên gia nội tiết Deepak Chopra và chuyên gia phẫu thuật ung thư Bernie Siegal sử dụng, *(Xem chương Làm chủ*

tâm trí, chữa lành ung thư).

Tại Malaysia có Tiến sĩ Amir Farid Isahak, một bác sĩ phụ khoa, người đã cách tân liệu pháp "Đi bộ khí công tuyệt vời giúp cho bệnh nhân ung thư". *(Xem chương Ung thư và luyện tập – Khí công trị liệu và yoga – những hình thức tập thể dục tốt nhất cho bệnh nhân ung thư).*

Về phụ nữ, chúng ta sẽ gặp những người đã được chữa lành bệnh ung thư theo phương pháp tổng thể, như Dee Page và Margie Fogerty, thậm chí họ ủng hộ cách làm "gửi tình yêu tới bệnh nhân ung thư". (*Xem chương Chữa bệnh bằng năng lượng của tình yêu).*

Một ví dụ gây ấn tượng sâu sắc nhất là dùng Chương trình dinh dưỡng Gerson cùng với thiền và quán tưởng sáng tạo để chữa lành hầu hết các bệnh ung thư đang tiến triển và những ung thư phức tạp như ung thư xương, của bác sĩ thú y, Tiến sĩ Ian E Gawler. Câu chuyện đáng kinh ngạc của ông đã được nói đến trong một phim tài liệu truyền hình ABC trong những năm 1970, và trong năm 2003, tạp chí *Newsweek Austrialia* gọi Gawler là "Người đàn ông kì diệu".

Câu chuyện đầy cảm hứng của Gawler và chương trình của ông đã giúp hàng ngàn bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối tự cứu mình, được kể lại trong *chương Những con người bình thường – những cuộc đời phi thường.*

Và chính Gawler đã nói rằng: "Chế độ ăn uống không phải là tất cả. Nhưng không có một chế độ ăn uống tốt, bệnh nhân ung thư không còn gì cả." Điều đó đã nói lên tất cả.

Trong cuốn sách, chúng tôi cũng đề cập đến lý do tại sao "thực phẩm tốt thì chữa lành, thực phẩm bẩn lại hủy hoại bạn" và sự cần thiết phải "thải độc". Chúng tôi cũng xem xét "Thức ăn bổ sung cho phòng chống ung thư và chữa bệnh - chúng cần thiết như thế nào và chúng là gì".

Hầu như hàng tuần ở Singapore đều có những câu chuyện quảng cáo rầm rộ về phương thuốc diệu kỳ này nọ, hay có bước đột phá về nghiên cứu y sinh mới nhất, nhắm tới hoặc tấn công vào ung thư hiếm gặp nào đấy.

Các trận chiến ung thư với các công nghệ y tế chủ đạo khiến tôi co rúm người lại vì tôi hình dung ra những người đàn ông có vũ khí đang chiến đấu với một bóng ma quái vật nhiều đầu với chiến trường là cơ thể của những bệnh nhân nghèo.

Hơn thế nữa, chúng ta còn bị bỏ bom bởi các thông điệp hãy "đi làm xét nghiệm" này

nọ, với các cảnh báo thảm khốc rằng phòng ngừa sớm là giải quyết được tất cả. Ai cũng có thể tưởng tượng rằng một bệnh nhân mới được chẩn đoán ung thư, ngoài việc đang sợ hãi, sẽ bối rối như thế nào.

Vì vậy, trước khi bạn lao vào ký cam kết sử dụng các phương pháp điều trị độc hại hoặc xâm lấn, hãy tìm hiểu thông tin trước đã. *Chương Các phương pháp điều trị thông thường cho bệnh nhân ung thư* mang đến cho bạn thông tin về các phương pháp điều trị, tác dụng phụ tạm thời và vĩnh viễn hay hiệu quả (hậu quả) của chúng. Ngoài ra, bạn cũng được cảnh báo trước rằng các công cụ chẩn đoán có thể tự kích hoạt hoặc gây ung thư.

Tìm kiếm bác sĩ, người giúp bạn chữa lành

Bạn có thể tự hỏi liệu có vai trò của bác sĩ ở đây không, nếu như một người bình thường - thậm chí là bệnh nhân đã bị cho là vô vọng cứu chữa - dường như cũng có khả năng tự chữa bệnh, thậm chí một bệnh phức tạp như ung thư.

Có đấy. Được một bác sĩ chăm sóc và chữa bệnh theo hướng dinh dưỡng chắc chắn bệnh nhân sẽ được chữa lành và thật đáng buồn, một bác sĩ kiêu ngạo và ngu dốt có thể còn gây hại. Việc chọn hay tìm kiếm một bác sĩ đúng nghĩa có thể làm nên sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. Nếu không, bạn sẽ phải đối đầu với một cuộc sống sau ung thư khổ sở, không có chất lượng và kèm theo một núi nợ nần *(Xem chương Bác sĩ tốt sẽ chữa lành cho bạn).*

“Không có tiền hóa trị? Thực phẩm xanh đã chữa khỏi cho tôi” là câu chuyện kết thúc có hậu của bà Fong nóng tính

Chất lượng cuộc sống và thời gian sống mong đợi sau khi đã sử dụng dịch vụ điều trị y tế đắt tiền là điều mà tất cả các bệnh nhân ung thư nên biết. Khi đợt hóa trị đầu tiên không có tác dụng cho người mẹ già 80 tuổi của Juraimi Rahmat và bác sĩ chuyên khoa đã đề xuất một loại thuốc mới trị giá 4.000 đô la Singapore, ông đã từ chối và tìm kiếm lựa chọn an toàn và không tốn kém khác. Nhờ đó mẹ ông - bà Fong bị ung thư phổi giai đoạn bốn - đã hồi phục hoàn toàn.

Đến bây giờ, bạn có thể băn khoăn rằng nếu tất cả các phương pháp điều trị tổng thể và tự nhiên cùng chế độ ăn chay hữu cơ có thể chữa lành bệnh nhân ung thư “loại không chữa được”, tại sao vẫn có quá nhiều tiền đang được đầu tư cho nghiên cứu bệnh ung thư?

Ngoài ra tại sao các bác sĩ chính thống lại không nắm lấy chúng? Trong thực tế cũng có một số bác sĩ đã quan tâm đến chúng, đặc biệt ở Malaysia, Cuba, Trung Quốc, Ấn Độ, Đức,

Nhật Bản và Thụy Sĩ. Ở đó có những bác sĩ và chuyên gia tốt, những người tin vào liệu pháp tự nhiên nhẹ nhàng cùng sự thay đổi chế độ ăn uống và một số người làm việc trong các bệnh viện và phòng khám vẫn khuyến khích dùng liệu pháp 'bổ sung' trong khi bệnh nhân vẫn trải qua điều trị y tế thông thường - nếu đó là lựa chọn của bệnh nhân.

Phải thừa nhận rằng họ vẫn là số ít và để tìm câu trả lời gây sốc, bạn đọc hãy đọc lời tựa của Tiến sĩ Chris Teo: "Nguyên nhân gốc rễ gây ung thư là tư duy sai". Hãy tiếp nhận thông tin và đưa ra sự lựa chọn đúng đắn.

Chương 1
NGUYÊN NHÂN VÀ TÁC NHÂN KÍCH THÍCH GÂY UNG THƯ

Các nguyên nhân gốc và tác nhân kích thích các loại ung thư. Độc tố không được kiểm soát trong môi trường gây "bùng nổ" ung thư - và các chuyên gia nhất trí rằng "y tế dự phòng phải bắt đầu từ trong đất."

"Hiện nay hầu như không còn đất hoặc nước sạch, độc tố có trong tất cả thực phẩm chúng ta ăn, nước chúng ta uống, không khí chúng ta hít thở."

– Tiến sĩ Joseph D Weissman, chuyên gia về y tế dự phòng và miễn dịch học (Mỹ)

Nguyên nhân gốc rễ ung thư là sự ô nhiễm môi trường chưa từng có trên quy mô toàn cầu. Ô nhiễm môi trường là không có biên giới, và nếu sự ngộ độc chung của đất, các con sông, đại dương và không khí không được giải quyết một cách nghiêm túc, thì ung thư và dị tật bẩm sinh, dị ứng, hen suyễn, tiểu đường, viêm khớp và nhiều bệnh thoái hóa khác, sẽ tiếp tục gia tăng. Và tỷ lệ sống sót của chúng ta sẽ không được cải thiện hơn.

Những sự thật tàn nhẫn nổi lên ở Đại hội thế giới về ung thư tổ chức tại Darwin (tháng 4/1997) với 20 đoàn chuyên gia quốc tế đến từ chín quốc gia trong đó có 72 bác sĩ, chia sẻ những gì họ biết.

Tầm quan trọng sống còn của chế độ ăn uống và dinh dưỡng trong việc ngăn ngừa và điều trị ung thư xuất hiện ở thời gian bàn luận. Trong khi nói về nguyên nhân gây ung thư và cách phòng chống không thể nằm trong báo cáo ngắn gọn của bất kỳ chuyên gia nào, nhưng mọi người đều đồng ý rằng "Y học bảo vệ và Y tế dự phòng phải bắt đầu với đất."

"Con người bạn là 'sản phẩm' của thứ bạn ăn và hít thở...", Tiến sĩ David Spall người đứng đầu phòng khám ung thư theo phương pháp tổng thể đầu tiên của Úc ở Queensland cho biết.

“Nếu chúng ta thực sự là ‘sản phẩm’ của những gì ta ăn vào, thì hầu hết chúng ta và vật nuôi đều là hỗn hợp hóa học của thuốc trừ sâu, thuốc trừ dịch hại, thuốc diệt nấm, thuốc diệt cỏ và phân bón tổng hợp”, Alex Podolinsky - người sáng lập ra cách canh tác hữu cơ - biodynamic ở Victoria (Úc) - cảnh báo, người mà cho đến những năm 1990, vẫn “đơn thương độc mã chống lại các lực lượng của sức mạnh hóa học.” (Tổ chức Gawler ở Yarra đã mua số lượng lớn các loại thực phẩm toàn phần hữu cơ từ các kho của trang trại Podolinsky trong thị trấn Powell gần đó để bổ sung những gì khu vườn hữu cơ của riêng họ sản xuất ra).

Đối với những thứ mà chúng ta hít thở, các nhà nghiên cứu người Ý đã thông báo tìm thấy một liên kết mạnh mẽ giữa mức độ ô nhiễm không khí và tỷ lệ tử vong do ung thư. Những nhà nghiên cứu này là một phần của một nhóm nghiên cứu từ 12 thành phố châu Âu đang nghiên cứu tác động ô nhiễm không khí trên tỷ lệ tử vong và phát hiện của họ cho thấy, ngay cả ở mức chấp nhận hiện tại, tình trạng ô nhiễm vẫn ảnh hưởng tới sức khỏe và làm chết người. Phát hiện của họ đã được báo cáo trong tất cả các tạp chí y học mới nhất của Anh.

PM2.5, kẻ giết người thầm lặng mà chúng ta hít thở hàng ngày

Tại Singapore, *tờ báo Straits Times* ngày 10/5/2006 báo cáo rằng chất gây ô nhiễm không khí Ultrafine (PM 2.5) được tìm thấy ở đảo quốc này vượt quá tiêu chuẩn cho phép tối thiểu là 15mcg/m3, do Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ công bố.

Chất gây ô nhiễm không khí Ultrafine là chất siêu mịn, vô hình và có thể thẩm thấu vào các hốc sâu nhất của lá phổi gây ra các tổn thương đáng kể. Trẻ em và phụ nữ lớn tuổi đặc biệt dễ bị tổn thương.

Số đo trung bình hàng năm của PM2.5 ở Singapore đứng ở mức không an toàn là 21mcg/m3 (micrograms cho mỗi mét khối). Chất gây ô nhiễm không khí này được tạo ra bởi các loại xe, đặc biệt là xe buýt động cơ diesel, xe taxi và xe tải, các nhà máy, nhà máy điện, lò đốt, văn phòng, nhà cao tầng khu mua sắm, bình xịt thuốc trừ sâu và khói thuốc lá.

Hơn bốn triệu dân Singapore sử dụng hơn 40 tỷ túi nhựa một năm và tạo ra 2,5 triệu tấn rác thải (thống kê 2003), phần lớn (90%) các chất thải này được đốt, là một trong những yếu tố tạo ra ô nhiễm môi trường.

Singapore cũng là một trong những quốc gia có số người sử dụng giấy lớn nhất trên thế giới, chỉ đứng sau Mỹ. Chỉ có khoảng 40% số giấy được sử dụng ở đây được thu gom để tái

chế, phần lớn (60%) được đốt hoặc chôn.

Nhưng chất ô nhiễm gây ung thư tồi tệ nhất được sinh ra từ các ngành công nghiệp hoá dầu, Tiến Sĩ Ralph Moss cáo buộc (Báo cáo của Moss về chất gây ung thư). Singapore là nơi có khu phức hợp hóa dầu hàng đầu thế giới. Thu thập và xử lý chất thải đã trở thành một ngành công nghiệp phát triển và mọi người đang bị dẫn dắt để tin rằng đốt nhựa hoặc chôn lấp chất thải không phân hủy sinh học không phải là một vấn đề!

Cũng cần phải lưu ý rằng người Singapore cũng bị phơi nhiễm thường trực với khí độc của thuốc diệt muỗi (nguyên nhân gây tỷ lệ cao mắc sốt xuất huyết). Hơn nữa, nhiều hộ gia đình thường xuyên khử trùng nhà để ngăn chặn gián, kiến, ve - chưa kể đến việc họ thường sử dụng tùy tiện thuốc trừ sâu trong gia đình!

Nếu Singapore, được coi là một thành phố "xanh sạch", mà lại tràn ngập không khí bị ô nhiễm như thế, vậy các thành phố như Kuala Lumpur, Jakarta và Thượng Hải thì sao? Hơn nữa, "ý tưởng để người dân tự làm sạch" cũng có nghĩa là sử dụng quá mức cần thiết các chất khử mùi, chất tẩy rửa và chất làm sạch mạnh - tất cả đều tạo ra khí độc cho con người hít vào.

Cũng cần lưu ý rằng số đo chất gây ô nhiễm không khí của PM2.5 là giá trị trung bình và chưa xem xét những tháng mùa khô khi Singapore và Malaysia có thể bị bao phủ bởi khói mù độc hại từ các đám cháy rừng ở Indonesia tràn tới.

Rất có thể các nhà phát minh ra trên 100.000 hóa chất tổng hợp trong môi trường của chúng ta hiện nay tin rằng cơ thể con người có khả năng hấp thụ các chất này mà không bị chúng làm tổn hại. Tuy nhiên, các bằng chứng (ví dụ trường hợp bị ung thư và các cụm làng ung thư) đang chồng chất trên cả thế giới công nghiệp phát triển đã chỉ ra rõ ràng rằng cơ thể con người không thể chống trả được.

Cần lưu ý rằng ung thư phổi là một trong ba loại ung thư hàng đầu tại Singapore và ung thư là tính đến tất cả mọi thứ, một căn bệnh chết người hàng đầu ở Singapore.

Rõ ràng con người không thể đối phó nổi trong một nồi canh hóa chất

Bằng chứng cho thấy sự sống của con người không đối phó nổi trong một nồi canh hóa chất bắt đầu được đưa ra vào đầu những năm 1970 khi những nhà nghiên cứu y tế tiết lộ rằng có sự 'bùng nổ' về ô nhiễm môi trường và việc sử dụng các chất hóa học đã sản xuất ra số lượng lớn bất thường các gốc oxy trong thân thể con người mà, qua thời gian, chúng trở

thành chất hoạt hóa và tác nhân khởi xướng bệnh ung thư.

Trong số những người lên tiếng vào những năm 1980 có Tiến sĩ Joseph D Weissman, phó giáo sư tại Đại học Y khoa UCLA (California). Ông lên tiếng cảnh báo rằng hầu hết các căn bệnh chết người ngày nay đều do độc tố môi trường được tạo ra từ xã hội công nghiệp, bao gồm cả cách canh tác công - nông nghiệp.

Chuyên gia y tế dự phòng và miễn dịch học này cũng cho biết nhiều bác sĩ đồng ý rằng sự gia tăng của các bệnh thoái hóa như ung thư và tim mạch, chủ yếu là do việc sử dụng rộng rãi các hóa chất tổng hợp trong chế độ ăn uống hàng ngày, chất bảo quản thực phẩm, thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm, thuốc trừ dịch hại...

Tuy nhiên, ngày nay, đã hơn hai thập kỷ kể từ khi những lời cảnh báo y tế được đưa ra, các thức ăn mà chúng ta tiêu thụ với số lượng lớn hơn nữa đã được trồng hoặc sản xuất (thịt bò, thịt lợn, thịt cừu, thịt gia cầm) trên đất/đồng cỏ vẫn thường xuyên được bón ướt đẫm các hóa chất này!

Hơn thế nữa, khi bạn cắn một miếng thịt hamburger ngon ngọt là bạn đang đưa vào cơ thể hàng loạt chất progesterone, testosterone, hormon tăng trưởng và thuốc kháng sinh mà động vật đã được cho ăn, và chúng tôi hiểu lý do tại sao không có Nhà chữa bệnh tự nhiên có lòng tự trọng nào lại đưa thịt vào trong chế độ ăn uống chống ung thư của mình! Tuy nhiên, điều đáng ngạc nhiên nhất lại là các bệnh viện chính thống vẫn làm! Quả thật, thực phẩm dùng cho chữa bệnh có nhiều cách hiểu rất khác nhau!

Ngay từ năm 1912, nhà khoa học người Pháp đoạt giải Nobel, Tiến sĩ Alexis Carrel, đã cảnh báo rằng kể từ khi “đất là cơ sở cho tất cả cuộc sống của con người, hy vọng duy nhất của chúng ta cho một thế giới lành mạnh dựa trên việc tái thiết lập sự hài hòa trong đất, mà chúng ta đã phá vỡ bằng các phương pháp hiện đại về nông học của chúng ta.”

Trong những năm 1923 - 1924 Tiến sĩ Rudolf Steiner không chỉ đưa ra các cảnh báo nghiêm trọng tương tự như vậy mà ông còn dạy nông dân Đức Anthroposophy một cách chính xác làm thế nào để khôi phục lại sự hòa hợp trong đất! Điều này, như chúng ta đã biết, dẫn đến nông nghiệp biodynamic. Ngày nay nông dân biodynamic đang chữa lành đất đai và trồng thực phẩm lành mạnh trong các bao/túi ở khắp nơi trên thế giới. Một điểm sáng hàng đầu là Peter Proctor ở New Zealand - người gieo trồng theobiodynamic ở Ấn Độ vào năm 1993 đã được giới thiệu trong một phim tài liệu “Làm thế nào để cứu thế giới”... với nông nghiệp hữu cơ-biodynamic.

Tại Nhật Bản năm 1980, Giáo sư Yuki Niwa tham gia hành nghề y tế giống như Tiến sĩ người Mỹ Samuel Epstein (Những quan điểm về ung thư - Xem xét lại), cả hai đều rất đau khổ bởi “nỗi kinh hoàng về ô nhiễm môi trường”. Giáo sư Niwa là một trong 20 người có tham luận tại Đại hội Ung thư ở Darwin. Ông vừa xuất bản cuốn sách tiếng Anh đầu tiên của mình: *Gốc tự do mời cái chết đến* (Free radicals invite death) để miêu tả một cách đơn giản các bệnh đáng sợ (ung thư là một trong số đó), chính là hậu quả từ sự ô nhiễm.”

Niwa cũng dành một phần cuốn sách nói về “sự phá hủy tầng ozone, sự bùng nổ trong các bệnh ung thư da và tình trạng bi thảm của Úc.”

Cần lưu ý rằng Giáo sư Niwa không chỉ là một chuyên gia thế giới về các gốc tự do gây ung thư (gốc tự do oxy), mà từ những năm 1979-1980, ông đã là Giáo sư thỉnh giảng Miễn dịch học lâm sàng và vi sinh tại Trung tâm Y khoa của Đại học Illinios, Hoa kỳ. Niwa cũng là người sáng lập ra Viện Niwa về Miễn dịch học ở Kochi, Nhật Bản.

Nhà sinh thái tiên phong có giọng nói nhẹ nhàng này đã phát triển thuốc chống ung thư tự nhiên hiệu quả và nói say sưa về “khả năng tự chữa bệnh kỳ diệu của cơ thể con người – được đưa ra trong các điều kiện môi trường thích hợp”.

Những người tham gia Đại hội Ung thư cũng nghe Giáo sư người Mỹ - Eleanore Blaurock - cảnh báo rằng “trong khi sự ô nhiễm công nghiệp gây nguy hiểm cho tất cả mọi người, thì sự phát hiện sớm là rất quan trọng... nhưng hầu hết các bác sĩ biết rất ít hoặc không được đào tạo về Trị liệu Vitamin liều cao hay dinh dưỡng.”

Tiến sĩ Ian E. Brighthope - “Chúng ta sẽ càng ngày càng bị suy dinh dưỡng ngoại trừ có một phép lạ xảy ra.”

Nhận thức về sự vô ích của việc phát triển các loại thuốc mới chữa bệnh trong khi các biện pháp phòng ngừa liên tục bị bỏ qua, đã khiến cho người đứng đầu về dinh dưỡng và Y tế môi trường Úc, Tiến sĩ Ian E. Brighthop cảnh báo rằng “loài người chỉ có 16 năm để thay đổi suy nghĩ của mình và chấm dứt sự coi thường về việc điều trị đất đai của chúng ta.”

Tiến sĩ Brighthope nói điều này vào năm 1997 và bây giờ là năm 2007, do đó chúng ta chỉ có sáu năm còn lại theo ước lượng của ông để khôi phục lại khả năng sinh sản cho đất chết. Chưa đến 5% đất nông nghiệp trên thế giới được chữa lành bằng canh tác theo kiểu hữu cơ và biodynamic. Chúng ta sẽ càng ngày càng bị suy dinh dưỡng, trừ khi có một phép lạ xảy ra.

Câu hỏi đặt ra bây giờ là đất được xử lý bằng hóa chất (thay vì bằng mùn hữu cơ) ảnh

hưởng thế nào đến thực phẩm?

Theo Tiến sĩ Alexis Carrel, bệnh được sinh ra chủ yếu vì mất sự hài hòa giữa các khoáng chất hiện diện với lượng rất nhỏ trong không khí, nước, thực phẩm, nhưng quan trọng nhất là trong đất.

"Dùng phân bón hóa học", Tiến sĩ Carrel nói, "để tăng sự phong phú của cây trồng mà không thay thế các yếu tố đã bị kiệt chất từ đất đã góp phần làm thay đổi các giá trị dinh dưỡng của các loại ngũ cốc."

Nông dân Úc Percy Weston, người đã tìm ra nguyên nhân dẫn tới bệnh ung thư của vợ chồng ông và của những con cừu là từ phân bón supe phốt phát (nhân tạo) mà ông đã bón cho cây trồng và vườn cây ăn trái của mình, người đã cống hiến toàn bộ cuộc sống của mình (tất cả 100 năm) và cuốn sách *Ung thư: Nguyên nhân và Cách chữa trị* để vạch trần sự nguy hiểm của việc sử dụng phân bón và thuốc trừ hại. Vậy khi nào chúng ta sẽ tìm hiểu đây?

Al Gore và Hoàng tử Charles cân nhắc lại các mối đe dọa từ sinh vật biến đổi gen (GMO)...

"Al Gore - Chúng ta đang tháo bỏ các khu Vườn Eden...

Bởi vì chúng ta đã giả định cuộc sống của mình không cần phải kết nối với thế giới tự nhiên, rằng tâm trí của chúng ta riêng biệt với cơ thể chúng ta, rằng trí thức là quái gở, chúng ta có thể xoay chuyển thế giới theo bất kỳ cách nào chúng ta lựa chọn..."

- *Trái đất trong sự cân bằng* (Earth in the balance) (1979)

Thậm chí tệ hơn, trong cuốn sách đầu tiên của mình, *Trái đất trong sự cân bằng*, Al Gore, khi đó là Phó Tổng thống Hoa Kỳ, tiết lộ rằng "cây trồng hiện đại đang bị tê liệt về mặt di truyền" và bằng hình ảnh ví tuổi thọ trung bình của một giống cây trồng mới "khoảng tương đương với cuộc sống của một kỷ lục nhạc pop mới - vì cây trồng được thiết kế hoặc biến đổi gen như vậy vốn rất yếu và dễ bị sâu bệnh". Điều này, đến lượt nó, đã biện minh cho việc phun thuốc trừ sâu quy mô lớn trong đất trồng trọt ở khắp mọi nơi để bảo vệ mùa màng yếu và tiêu phí sức khỏe của con người và vật nuôi.

Hơn nữa, bất chấp sự phản đối của các nhà môi trường khắp nơi trên thế giới – mà dẫn đầu là Thái tử Anh Charles - cây trồng biến đổi gen vẫn đang được phát triển (đặc biệt là ở Trung Quốc) và các loại thực phẩm biến đổi gen đang ngấm ngầm lên kệ tại các siêu thị của chúng ta.

Sự cảnh báo khẩn cấp hơn khi Andre Leu, nông dân và Chủ tịch Liên đoàn Hữu cơ Úc (OFA) trình bày một Bài báo cáo năm 2006 (xuất bản trong *Acres Australia*), cho thấy "nhiều nghiên cứu khoa học phát hiện rằng các hóa chất nông nghiệp cản trở sự phát triển bình thường của tất cả các loài (kể cả con người), gây ra một loạt các vấn đề như đột biến, sẩy thai và bị tổn hại miễn dịch, hormone và hệ sinh sản".

Chủ tịch OFA Leu trích dẫn các kết quả nghiên cứu từ Sở Dược lý và Sinh học Ung thư, Trung tâm y tế của Đại học Duke rằng "các phôi và trẻ em đang phát triển đặc biệt dễ bị tổn thương với thuốc trừ sâu. Và mức độ dễ bị tổn thương của các đối tượng này là thấp hơn nhiều so với lượng cho phép hiện nay của hầu hết các cơ quan quản lý.

Điều này thậm chí còn quan trọng hơn những gì chúng tôi hỗ trợ người nông dân hữu cơ và biodynamic làm trong các bao/túi ở khắp nơi trên thế giới do hoàn cảnh môi trường ngày càng khó khăn (do hiệu ứng nóng lên toàn cầu).

Bức xạ của trường điện từ và ung thư... cảnh báo của Tiến sĩ Lai Chiu Nan

Mười năm trước, sự nguy hại đến sức khỏe của Trường điện từ (EMF) chưa nổi lên như một vấn đề về sức khỏe. Kể từ đó đến nay đã có sự bùng nổ các loại thiết bị, đồ dùng, thiết bị gia dụng, thiết bị điện tử, tất cả đều bức xạ ra trường điện từ nguy hiểm, có thể gây ung thư.

Lai Chiu Nan, Tiến Sĩ hóa học, trong những năm gần đây đã tái cảnh báo nhiều lần về sự nguy hiểm khi phơi nhiễm hàng ngày với bức xạ điện từ trường và không dây. Trong bản tin Lapis Lazuli của bà, Tiến sĩ Lai dựa vào "các tài liệu từ Nga, châu Âu và Mỹ chỉ ra rằng phơi nhiễm phóng xạ làm tổn hại hệ thống thần kinh của cơ thể và hư hại hoạt động tinh thần, cảm xúc của chúng ta."

"Nghiên cứu về con người và động vật đã chỉ ra rằng ở giai đoạn đầu của sự can thiệp bức xạ không dây (và nhiều thành phố hiện nay đã hoàn toàn chuyển đổi sang hệ thống truy cập Internet không dây), các dây thần kinh trở nên trơ lì hơn. Sau đó, chúng mất khả năng thực hiện chức năng, làm suy giảm hệ thống miễn dịch và một trong những hậu quả là ung thư".

Bác sĩ Lai là một trong những người đặc biệt nhạy cảm với EMF. Bà khuyên đôi khi điều duy nhất người ta có thể làm là chuyển ra khỏi môi trường có kết nối internet không dây.

Tiến sĩ Niwa cũng các khuyên bệnh nhân của mình - những người sống trong khu vực mà họ liên tục tiếp xúc với ô nhiễm hóa chất gây ung thư - cần phải chuyển đi. Họ sẽ hồi phục trong bệnh viện của bà nhưng bệnh sẽ tái phát khi họ trở về nhà.

Trường hợp nguyên nhân gây ung thư có thể được truy tìm trực tiếp đến từ môi trường - có thể là trong không khí hoặc nước – thì thiền, tập thể dục và ăn chay, hữu cơ cũng không thể giúp con người phục hồi lâu dài được.

"Ngành công nghiệp ung thư đang tuần hành giống như một ung bướu bất khả trị"

Ngành công nghiệp ung thư, đặc biệt là bộ phận nghiên cứu, phải chịu trách nhiệm về việc môi trường công việc và nhà ở của chúng ta ngày càng bị ảnh hưởng bởi hóa chất gây ung thư chưa được kiểm tra và không được kiểm soát, vị giáo sư về Y học Môi trường và Nghề nghiệp (Đại học Illinois) chỉ trích, người đã vạch trần thực tế trong cuốn *Những quan điểm về ung thư* xuất bản năm 1979.

Hai mươi năm trôi qua, cả ung thư và các chất gây ung thư dường như đã xoắn lên và ra khỏi tầm kiểm soát khiến, Tiến sĩ Epstein phải cập nhật cuốn sách đầu tiên của mình với *Những quan điểm về ung thư - Xem xét lại* xuất bản năm 1999.

Tiến sĩ danh tiếng Epstein là một trong những chuyên gia chính của các cuộc điều tra đã đưa ra yêu cầu cấm sử dụng các sản phẩm gây ung thư như DDT, Aldrin và Chlordane. Nhưng lệnh cấm như vậy chỉ dẫn đến việc sản xuất các sản phẩm thay thế được cho là 'an toàn' khác - nhưng tất cả chúng ta đều biết không có loại thuốc trừ sâu an toàn như vậy (ngoại trừ 100% tự nhiên) hoặc hóa chất tổng hợp vô hại.

"Thật đáng buồn khi dự đoán của Tiến sĩ Epstein rằng bệnh ung thư bị gây ra bởi hóa chất và chất gây ung thư từ môi trường sẽ vượt xa các loại ung thư gây ra bởi các tác nhân trước đây được biết đến như thuốc lá đã trở thành hiện thực", Martin Walker đã viết như vây khi xem cuốn sách cập nhật của Epstein.

Trong cuốn *Những quan điểm về ung thư - Xem xét lại*, Tiến sĩ Epstein cũng cáo buộc ngành công nghiệp ung thư đang ngoan cố nắm giữ hai nguyên nhân chính của ung thư nhưng lại đổ lỗi thẳng lên bệnh nhân ung thư, chứ không phải là vào ngành công nghiệp.

Hai nguyên nhân chính là – di truyền và sự lựa chọn lối sống. Tiến sĩ Epstein bức xúc rằng, tại sao các ngành công nghiệp ung thư cương quyết từ chối nhìn vào việc mình đang sản xuất ra chất gây ung thư không được kiểm soát?

Vị giáo sư này biết rằng chúng ta hầu như không kiểm soát được không khí chúng ta hít thở và nước chúng ta sử dụng. Ví dụ, nước mà người nông dân sử dụng để trồng cây lương thực bị ô nhiễm bởi các hóa chất công nghiệp đến nỗi ngay cả những người chọn cách canh tác theo kiểu hữu cơ/biodynamic cũng đang bị đe dọa *(Xem chương Tại sao bệnh nhân ung thư cần nước tinh khiết).*

Con người mất sự lựa chọn và kiểm soát trong khi đang bị dội bom bằng các chất độc hàng giờ, và "ngành công nghiệp ung thư tiến bước, đang phát triển như một khối u quái vật không thể ngăn cản,"

Các làng ung thư bi thảm của Trung quốc - Báo The Straits Times 19/10/2004

Nước bị ô nhiễm từ sông Hoài (Huai) đã đầu độc hàng ngàn người dân tỉnh Hà Nam. Nông dân Wang Ziqin bị mất hai người anh em của mình do bị ung thư thực quản trong vòng một tháng vào đầu năm 2004. Gia đình ông đã cố gắng để thoát khỏi ung thư bằng cách đào bốn giếng sâu từ năm 1995, cái sau sâu hơn cái trước. Vùng quê Đông Tôn Lâu (Dongsunlou) của ông là một trong những làng ung thư nổi tiếng của Trung Quốc. Làm giấy, thuộc da, nhà máy phân bón hóa học có trong nhiều thập kỷ đã xả chất thải chưa qua xử lý vào sông Hoài. Tiến sĩ Wang Yong Zeng, Giám đốc Shenquin County cho biết, "do ô nhiễm rất trầm trọng nên tỷ lệ ung thư phát sinh trong số dân sống dọc theo con sông đã tăng lên và độ tuổi ung thư đang ngày càng trẻ hóa".

Dương Tử - con sông dài nhất Trung Quốc đang trở thành "ung thư" - Báo The Straits Times ngày 14/3/2007

21.000 nhà máy hóa chất rải rác dọc theo tuyến đường thủy và đường bờ biển của Trung Quốc kể câu chuyện về nền kinh tế nóng đỏ của đất nước. Nhưng các con sông tự nói về các chi phí môi trường của hai thập kỷ tăng trưởng không kiềm chế. Hơn 70% các tuyến đường thủy và hồ của Trung Quốc đang bị ô nhiễm, nguồn nước ngầm tại 90% các thành phố đang bị ô nhiễm...

Thung lũng ung thư khét tiếng của Mỹ

Đó là thung lũng ở hạ lưu sông Mississippi, nơi có hơn một phần tư lượng hóa chất của Mỹ được sản xuất. Liên hiệp Carbide và Monsanto đều có khu phức hợp ở đó. Đó cũng là nơi có tỷ lệ ung thư cao nhất tại Mỹ. Trẻ em ở đó thường xuyên có vấn đề về hô hấp và mắt.

- Al Gore, Trái đất trong sự cân bằng

Cộng đồng cùng hành động...

- **San Francisco** cấm thuốc trừ sâu tại các công viên, sân golf và các tòa nhà văn phòng trong một sắc lệnh của thành phố - Các báo cáo Quan sát Trái đất trong tạp chí quốc tế về Mô hình môi trường Sinh thái (Permaculture International Journal), 6-8/1997.

- **Malaysia**: Một chiến dịch về thực phẩm an toàn đã được đưa ra tại Malaysia bởi Mạng lưới hành động chống thuốc trừ hại - chiến dịch này cũng đã được kích hoạt ở Indonesia, Ấn Độ, New Zealand, Sri Lanka và nhiều nước khác. (Tin từ *Quan sát Trái đất* - Tạp chí quốc tế về Mô hình môi trường Sinh thái, tháng 6-8/1997).

Sự căng thẳng - Tác nhân kích hoạt đối với hầu hết các loại ung thư?

"Bác sĩ... sự căng thẳng đã gây ra bệnh ung thư của tôi phải không?" Bà Goh 42 tuổi, một điều hành viên cao cấp của một khách sạn hỏi bác sĩ chuyên khoa ung thư của mình.

"Không!" Sự căng thẳng của cả một trại tập trung mới đủ làm bà bị ung thư", vị chuyên gia chế nhạo lại.

"Về chế độ ăn uống thì sao?" bà hỏi. Ông nhún vai. "Bà có thể tiếp tục ăn bất cứ cái gì bà đã ăn. Ông chỉ dành cho tôi "5 phút trong quỹ thời gian của mình", ông ta giục tôi đi cắt bỏ tuyến vú và ngay sau đó là những liệu pháp hóa trị."

Bác sĩ chuyên khoa ung thư X không có thời gian và không quan tâm đến những gì có thể là nguyên nhân hoặc kích thích bệnh ung thư vú của bà Goh (một ung thư phổ biến

nhất đối với phụ nữ Singapore). Nhưng hy vọng số bác sĩ ung thư như bác sĩ X sẽ không có nhiều. Điều này là bởi các bằng chứng về căng thẳng - trong tất cả các hình thức của nó – đã kích hoạt bệnh ung thư, đang tăng cao trong những năm qua. Và những bằng chứng ấy không thể chối cãi được.

Bệnh ung thư của Salamah Zahari... chắc chắn là một trường hợp do chấn thương?

Hãy xem xét trường hợp của Salamah Zahari. Cô được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú vào năm 1968 khi mới 32 tuổi. Khi mang thai đứa con thứ tư của mình, Salamah đã phải chứng kiến chồng mình, nhà báo Malaysia Said Zahari, bị bắt trong một cuộc đột kích lúc bình minh, bị còng lại, tra tấn và bị dẫn đi (17 năm dài trong nhà tù Changi, không cần xét xử), như một tù nhân chính trị.

5 năm sau khi chồng cô bị giam giữ, Salamah phát hiện bị ung thư vú (mà một số người đổ lỗi cho chế độ ăn uống nhiều dưỡng chất, một số người khác cho rằng vì nỗi đau tinh thần). Hãy nhớ gần 30 năm trước bệnh ung thư vẫn còn khá hiếm và thực phẩm chế biến cũng chưa phải phổ biến, đặc biệt đối với các gia đình Malaysia bình dân.

Nhiều khả năng là do sang chấn tinh thần khi nhìn thấy người chồng yêu quý của mình bị bỏ tù vì không có tội và phải nuôi bốn đứa con không cha đã kích hoạt các tế bào ung thư phát triển.

May mắn thay, bệnh ung thư của Salamah đã được phát hiện khá sớm và cô được một nữ bác sĩ phẫu thuật giỏi và chu đáo, Tiến sĩ Alice Chia thực hiện ca phẫu thuật tại Bệnh viện đa khoa Singapore. Khi Said, được hộ tống bởi hai cán bộ đặc biệt đến thăm vợ vào ngày hôm sau, Salamah vẫn còn nửa tỉnh nửa mê nhưng Tiến sĩ Chia đích thân nói với Said rằng: “Ông Said, đừng lo lắng về vợ mình. Cô ấy đang hồi phục. Vợ ông là người rất khỏe và dũng cảm. Chúng tôi sẽ chăm sóc tốt cho cô ấy.”

May mắn cho cặp vợ chồng này, còn có Tiến sĩ Beatrice Chen (vợ của tù nhân chính trị, Tiến sĩ Lim Hock Siew), người “đã đặc biệt chăm sóc Sal kể từ khi cô bị ung thư vú và khi tiến hành phẫu thuật. Beatrice thực sự là một nguồn an ủi cho vợ tôi”, Said đã viết trong cuốn sách của mình *Những đám mây đen lúc rạng đông* (Dark Clouds at Dawn).

Sự hỗ trợ tinh thần này rất quan trọng cho sự hồi phục sức khỏe của Salamah vì Said không được phép gặp lại cô cho đến tận vài tháng sau, khi cô đã đủ khỏe để thăm chồng tại nhà tù Changi. Thậm chí sau đó, họ cũng chỉ có thể nhìn chằm chằm vào nhau qua lớp

kính phân cách, và khóc.

Sự căng thẳng của Salamah có vẻ cực đoan nhưng những người khác nhau phản ứng rất khác nhau đối với sự việc giống nhau hoặc tương tự. Điều có vẻ rất căng thẳng đối với một người hay lo lắng, nhạy cảm, nhưng có thể lại đem đến sự phấn khích và thử thách đối với người vô tư, lạc quan.

Vì vậy, theo quan điểm tổng thể, điều quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư – sự xuất hiện và tái phát ung thư – là kiểm soát sự căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày.

Ngày nay chúng ta cũng biết rõ sự căng thẳng – đặc biệt nỗi sợ hãi hoặc giận dữ mãnh liệt - thực sự giải phóng các hormone có hại làm tổn thương hệ thống miễn dịch và cho phép các tế bào ung thư nhân lên.

Caryn Dunning được chẩn đoán bị u lympho không hodgkin[(8)] nhớ lại, cô cảm thấy sốc và sợ hãi thế nào khi được biết kết quả chẩn đoán, rằng mình đang bị một bệnh đe dọa tính mạng, điều đó càng thúc đẩy bệnh nặng hơn.

Caryn tin rằng chính căng thẳng thúc đẩy bệnh ung thư của cô. Cô đã có một “mối quan hệ rất độc hại” với chồng, người từng lạm dụng và bạo lực với cô.

Bà Irene Yeo, người đứng đầu Tổ chức Hỗ trợ tổng thể cho người dân bị ảnh hưởng bởi ung thư ở Kampung Senang cũng tin chắc rằng sự tức giận tích lũy và nỗi thất vọng có thể thúc đẩy ung thư. Viện dẫn kinh nghiệm của riêng mình, bà nói rằng người chồng quá cố của bà là người rất tệ bạc, không chung thủy và chồng chất các khoản nợ mà bà phải trả. Ngay cả sau khi đã ly hôn, Irene vẫn còn nhiều nỗi tức giận chưa được giải phóng và “các chấn thương tích lũy của những năm tháng đó đã tạo ra các độc tố trong gan của bà cần phải được xả ra ngoài”.

Một tín đồ trong trị liệu Gerson và thụt tháo bằng cà phê hữu cơ, Irene chia sẻ kiến thức của mình như là một “Thủ lĩnh tình nguyện hỗ trợ” tại Trung tâm Điều trị Lối sống Tổng thể ở Kampung Senang (Singapore).

Trong khi căng thẳng chắc chắn là tác nhân kích thích của hầu hết các bệnh ung thư, thì chất độc lại chồng lên những người yếu đuối và dễ bị tổn thương là trẻ em và người lớn tuổi, đó cũng là nguyên nhân và tác nhân kích thích nữa. Đôi khi chất độc hóa học được tích tụ dần dần và tăng lên đến giới hạn cơ thể con người không thể chịu đựng được nữa.

Có khi, tác nhân kích thích lại là nạn nhân của một số lượng áp đảo các độc tố cùng một

lúc. Giống như Percy khi ông vô tình bị ngâm trong thuốc diệt cỏ và trở nên ốm yếu đến mức suýt chết. Ông biết rằng tại thời điểm yếu nhất, ông rất dễ bị ung thư tái phát nên ông đã nhanh chóng tăng cường ăn các loại thực phẩm hữu cơ nguyên chất (thô, chưa xử lý) và dùng khoáng chất bổ sung của riêng mình để tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể câu chuyện về Percy tôi xin chia sẻ ở phần sau.

Dù bất kể trong trường hợp nào, điều đã được công nhận, ngay cả trong giới chính thống rằng sự căng thẳng chắc chắn là một tác nhân kích thích bệnh ung thư. Và hiện nay các nhà trị liệu tổng thể, nhà tâm lý học, yoga, khí công và thầy tâm linh từ những truyền thống khác nhau đang tích cực truyền dạy con người cách đối phó với sự căng thẳng.

Chương 2
UNG THƯ VÀ CHỮA LÀNH THEO CÁCH TỔNG THỂ

Chữa bệnh theo cách tiếp cận tự nhiên và tổng thể. Tại sao nó lại đối ngược với các phương pháp tiếp cận y khoa và chuyên ngành?

"Phương pháp chữa bệnh ung thư chính thống dựa vào phẫu thuật, xạ trị và hóa trị.

Nhiều nhà khoa học và bác sĩ hiện nay đang đặt câu hỏi về giá trị của các phương pháp điều trị tách biệt này. Khối u đơn giản không phải là một "căn bệnh" trong một cơ thể khỏe mạnh hiểu theo kiểu khác."

– Tiến sĩ Ian E Brighthope, người sáng lập Trường Cao đẳng Y tế môi trường và dinh dưỡng Úc

"Thuật ngữ sức khỏe toàn diện mang ý nghĩa thực tế là Cơ thể, Tâm trí và Tinh thần của mỗi con người đang tương tác với nhau và đòi hỏi sự chú ý như nhau đến cả sự đau yếu và khỏe mạnh.

Cả ba thành phần này phải hòa hợp thực sự, không chỉ để có sức khỏe tốt, mà còn ngăn ngừa bệnh tật.

– Tiến sĩ Mohamed Ishak, Bác sĩ đa khoa và Nhà dinh dưỡng, Cựu Chủ tịch Hội Khoa học Tâm thể, Melaka, Malaysia

TỔNG THỂ là không chỉ nhìn vào bệnh (các khối u ung thư) mà cần phải nhìn vào toàn bộ con người. Nó có nghĩa là ngăn ngừa bệnh tật và điều trị /chữa bệnh toàn bộ con người – đó là thân – tâm – trí.

TỔNG THỂ có nghĩa là bệnh nhân phải tin, hợp tác, tham gia hết lòng với các phương

pháp điều trị tổng thể và thực hiện những thay đổi trong lối sống.

TỔNG THỂ ngụ ý chữa trị từ phần đầu (tâm trí) trở xuống, nó có nghĩa là chữa bệnh từ trong ra ngoài tức là đổi mới tế bào. Nó không phải là bắn phá cơ thể bằng các loại thuốc và phương pháp điều trị xâm lấn.

Làm thế nào mà một bác sĩ phẫu thuật có thể nắm bắt tất cả khi các tế bào ung thư còn rất nhỏ, nhưng chúng đã có thể di cư đến bất cứ nơi nào cũng như vào bạch huyết và hệ máu kết nối với mọi cơ quan, mô, cơ và thậm chí thấm vào cấu trúc xương của chúng ta! Và hãy tưởng tượng - một khối u cỡ bằng hạt đậu có thể chứa một tỷ tế bào.

Y học chính thống tập trung vào các bệnh hoặc các cơ quan bị bệnh trong cơ thể. Trong những thập kỷ gần đây, số lượng và các loại chuyên gia y tế tăng lên chóng mặt dẫn tới kết quả là một bệnh nhân được mổ xẻ như một con ếch trong phòng thí nghiệm!

Thông thường chúng ta thấy rằng nếu chỉ tập trung vào việc xử lý cơ quan bị bệnh ví dụ cắt bỏ một bên vú, hoặc một phần của vú và một số hạch bạch huyết, có thể không phải là chính nó, sẽ dẫn đến việc chữa bệnh lâu dài. Phương pháp tiếp cận y tế hiện đại hoàn toàn khác với các phương thức chữa bệnh cổ xưa là cách chữa bệnh tổng thể - như Ayurveda của Ấn Độ, y học cổ truyền Trung Hoa đã có cả hơn 5.000 tuổi, và gần đây là phương pháp chữa bệnh bằng vi lượng đồng căn, thực dưỡng Ohsawa, Liệu pháp y học Tâm linh (Anthroposophy) và dinh dưỡng của Tiến sĩ Rudolf Steiner cùng các liệu pháp tổng thể khác.

Nhiều nền văn hóa bản địa (như Aslis orang của Malaysia, các bộ lạc ở Nam Mỹ và thổ dân Úc), cũng có kiến thức đáng kinh ngạc về chữa bệnh bằng thảo dược trong vùng sinh thái của họ và việc sử dụng các thảo dược đã chỉ ra rằng họ chữa trị cho người bệnh bằng phương pháp tổng thể. Họ không biết chữa bệnh ung thư là gì vì trong các xã hội bộ lạc xa xưa, ung thư hầu như không tồn tại!

TỔNG THỂ nghĩa là thiên nhiên... từ thiên nhiên “Thiên nhiên là Thiên Chúa của tôi”, Mikhail Gorbachev

Gần đây, tôi chú ý tới một số quảng cáo y tế chính thống thường lợi dụng từ ‘tổng thể’ và áp dụng nó vào các phương pháp điều trị trọn gói mà họ cung cấp. Họ tích hợp một vài phương thức y tế vào và gọi nó là tổng thể!

Trong thực tế, một cách chữa bệnh tổng thể cần phải xuất phát từ sự hiểu biết thấu đáo

rằng, nếu con người chúng ta (và vật nuôi) sống hoàn toàn hài hòa với thiên nhiên, thì tự nhiên chúng ta sẽ khỏe mạnh. Vì vậy, Tổng thể và Tự nhiên có liên quan chặt chẽ với nhau.

Nền văn hóa cổ tin rằng bệnh tật có nghĩa là mất sự hài hòa. Chúng ta đánh mất sự cân bằng với thế giới tự nhiên xung quanh mình. Càng ngày chúng ta càng sống cuộc sống trái với tự nhiên, chúng ta ở trong nhà hoặc văn phòng được sưởi ấm hoặc làm mát bằng điều hòa, biến đêm thành ngày và ngày thành đêm. Một số người không bao giờ nhìn thấy ánh sáng mặt trời tự nhiên chữa bệnh tuyệt vời.

Để lấy lại sức khỏe, chúng ta phải khôi phục lại được sự cân bằng – Âm và Dương - trong chúng ta.

Chúng ta phải ăn những loại thực phẩm tự nhiên, có tính kiềm hơn tính axit vì cơ thể có tính axit là cơ thể ốm kinh niên. Và không có một lượng thuốc nào có thể biến một cơ thể có tính axit thành kiềm. Nhưng thực phẩm sống thì có thể.

Các phương thức chữa bệnh cổ xưa đều coi bệnh nhân là một tổng thể với sự tôn kính, các liệu pháp được sử dụng rất nhẹ nhàng, không xâm lấn và thường không độc hại. Nhiều cây thuốc có độc nhưng khi được sử dụng lá khô hoặc rễ “nguyên cây”, (ví dụ như xyanua hay còn gọi là Vitamin B17/latrile[(9)]) thì nó có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

Đây là cách mà các trị liệu tổng thể, các loại thực phẩm tự nhiên (chưa qua chế biến và không tẩm ướp hương liệu) khác nhau giúp cho việc chữa bệnh thực sự đúng nghĩa.

Tất cả những người sống sót lâu dài khỏe mạnh sau khi điều trị ung thư đều hiểu và thực hành theo cách sống tổng thể. Cũng có một số người quay trở lại lối sống cũ, nhưng khi điều đó xảy ra và ung thư tái phát, họ ngay lập tức biết rằng mình cần phải làm gì để trở lại cách sống gần với tự nhiên.

Cần nhấn mạnh rằng một cách tiếp cận tổng thể để phòng ngừa và chữa bệnh ung thư hoặc sống chung với ung thư (xem câu chuyện của Lila Notley) không chỉ dựa trên chế độ ăn uống đúng cách hoặc một liệu pháp tổng thể đặc biệt, mà không quan tâm hiệu quả ban đầu của nó là gì.

Bởi vì chúng ta đang nói về toàn bộ con người (chúng ta), chúng ta phải liên tục xem xét những suy nghĩ, lời nói của chúng ta (tích cực hay tiêu cực) và những hành động của chúng ta (gây căng thẳng hay giúp cơ thể được nghỉ ngơi với những bài luyện tập).

Điều quan trọng là chúng ta cần phải xem lời nói và hành động của mình bởi chúng liên

quan đến người khác, đặc biệt là những người đang cần giúp đỡ và phụ thuộc vào chúng ta như trẻ em và người lớn tuổi. Khi chúng ta làm ai đó bị đau đớn và ốm yếu, điều đó chắc chắn sẽ tác động vào chính sức khỏe của chúng ta.

Nếu bạn là một nhân viên, bạn hiểu sức khỏe tình cảm - tinh thần và thể chất của bạn phụ thuộc như thế nào vào ông chủ của bạn (thậm chí vào cả khách hàng của bạn).

Bây giờ liệu bạn có thể thấy cách nghĩ tổng thể kết nối chúng ta đến một người khác, dù tốt hay xấu, như thế nào không? Trong thực tế, là kết nối tới tất cả các sinh vật sống - tất cả các loài động vật và thực vật.

Khi y tá khuyên người mẹ ăn chay Sew Peng rằng con trai bốn tuổi của cô bị bệnh bạch cầu cần phải ăn thịt để có được sức chống chọi với ung thư, đây là những gì người mẹ đau khổ nghĩ: “Tôi không thể tin rằng để Ze Ru được khỏe mạnh, nó sẽ phải chịu trách nhiệm về cái chết của một số động vật.”

Cô được củng cố niềm tin vào chế độ ăn chay nhờ vào các bài giảng của Tiến sĩ Lai Chiu Nan và của chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng Đài Loan - Ow Yang Ying, người đã viết về thực phẩm chay hữu cơ có khả năng chữa lành ung thư. (Hôm nay, Ze Ru đã là một cậu học sinh khỏe mạnh, hạnh phúc).

Căng thẳng (có thể được hiểu là sự thất vọng, giận dữ, đau buồn, chấn thương tâm lý, lo lắng, làm việc quá sức, bất lực), với tất cả các hình thức của nó, được xác định là nhân tố gây kích hoạt cho hầu hết các bệnh ung thư. Cũng như tình trạng ô nhiễm môi trường (bao gồm cả không khí chúng ta hít thở, các loại thực phẩm chúng ta ăn và nước chúng ta uống), cũng được coi là nguyên nhân cơ bản dẫn đến ung thư.

Phương pháp tiếp cận tổng thể là một phương pháp cởi mở

Như vậy, cách tiếp cận tổng thể để ngăn ngừa, chữa bệnh hoặc sống chung với căn bệnh ung thư thừa nhận rằng chúng ta nên NGHĨ, NÓI, HÀNH ĐỘNG và ĂN/UỐNG theo cách để nuôi dưỡng tâm trí, cơ thể và tinh thần của chúng ta. Bác sĩ Lai Chiu Nan gọi nó là mở lòng từ tâm.

Tất nhiên các loại trò chơi, thể thao và tập thể dục chúng ta tham gia, ngay cả những phim chúng ta xem để “giải trí”, các loại thực phẩm/thức uống đưa vào cơ thể hoặc kiêng hoàn toàn, sẽ có phần nào (nhưng không hoàn toàn) khác nhau giữa một người có ung thư đang tiến triển và một người trẻ, khỏe mạnh bình thường.

Những nguyên tắc của lối sống tổng thể và thuận theo tự nhiên sẽ giúp mọi người ở mọi lứa tuổi phòng ngừa được các bệnh ung thư cũng như bất kỳ bệnh thoái hóa nào do lối sống gây ra.

Phòng bệnh liên quan mật thiết tới việc áp dụng những thói quen trong cuộc sống hằng ngày, khi bạn giữ cho tâm trí (suy nghĩ) tích cực, có mục đích, sống một cuộc sống ý nghĩa (có tình yêu và cống hiến), thì hệ thống miễn dịch của bạn sẽ khỏe mạnh và tránh được các bệnh mãn tính như ung thư.

Nào, bây giờ chúng ta hãy xem phương pháp tiếp cận tổng thể để điều trị ung thư tiến triển thực sự đòi hỏi những gì. Không ai hiểu điều này hơn người sáng lập có tầm nhìn xa về y học Anthroposophy và dinh dưỡng, bác sĩ Rudolf Steiner.

Là một người thông minh, Tiến sĩ Steiner đã “nhìn thấy” và dạy - thông qua gần 6.000 bài giảng trong cuộc đời của mình - rằng con người ngoài một thân thể vật lý, còn có thêm ba ‘cơ quan’ vô hình, đó là: một thể phách (etheric body) mà thực vật cũng có và một thể vía (astral body) mà động vật cũng có, sau cùng, chúng ta còn có “cái tôi” hay “bản ngã”, mà chỉ con người mới có (và đó là nguyên nhân của tất cả các vấn đề của chúng ta!).

Khi chúng ta bắt đầu sống một cuộc sống căng thẳng phi tự nhiên, chúng ta đã tạo ra sự bất hòa và mời chào bệnh tật đến, như ung thư đến với mình.

Vì vậy, “mục đích chính của nền y học Anthroposophy là kích thích các lực lượng chữa bệnh tự nhiên vốn có trong mỗi bệnh nhân”, Tiến sĩ, bác sĩ Michael Evans và Iain Rodger trong cuốn sách của mình đã viết, *Chữa lành hoàn toàn: Giành lại sức khỏe cho bạn thông qua Y học Anthroposophy.*

Các lực lượng chữa bệnh tự nhiên là gì?

Đó là những lực lượng sống có thể duy trì thể xác và chống suy nhược cơ thể. Chúng bao gồm cơ thể của các lực lượng hình thành phi vật chất, mà Steiner gọi là thể phách, hoạt động đặc biệt tích cực trong tăng trưởng và dinh dưỡng.

“Con người là những sinh vật có ý thức, nhận thức môi trường xung quanh mình và phản hồi có cảm xúc. Nhận thức này xuất phát từ việc con người có cơ thể thứ ba, gọi là thể vía, hoạt động đặc biệt tích cực trong hệ thống thần kinh.

Cuối cùng, con người cũng biết chính mình có ý thức độc lập, và có quyền lực để thay đổi bên trong mình. Điều này chỉ ra yếu tố thứ tư của con người: Cốt lõi tinh thần, hay bản

ngã, được thể hiện đặc biệt trong hoạt động của cơ và máu."

Vì vậy, chữa bệnh toàn diện và tự nhiên bắt đầu bằng sự hiểu biết về các hoạt động của Tâm. Thiền và/hoặc cầu nguyện rất cần thiết để giữ tâm bình an không bị căng thẳng, lo lắng, sợ hãi. Và một tâm thiền định cũng có thể quản lý cơn đau tốt hơn nhiều.

Trong các phương thức chữa bệnh cổ xưa, thậm chí trong cả võ thuật, người ta thường dạy kỹ thuật Làm Chủ Tâm - một trong những kỹ thuật cơ bản và phổ biến nhất là kiểm soát hơi thở để đạt được sự bình an và minh tuệ trong tâm trí.

Lần đầu tiên tôi có được hiểu biết về tâm điều khiển thân như thế nào (tốt hơn hoặc tệ hơn) là khi tôi đọc cuốn *Phép chữa bệnh bằng lượng tử - sự kết nối tâm và thân* của Tiến sĩ Deepak Chopra. Sau này, khi tôi đọc những lời dạy của Tiến sĩ Rudolf Steiner và Sathya Sai Baba, mọi thứ trở nên rõ ràng rằng chúng ta có thể làm điều này như thế nào.

Trong thực tế, các trung tâm chữa bệnh ung thư theo phương thức tổng thể như trung tâm của Tiến sĩ Ian Gawler tại Úc, có ba chương trình, mỗi chương trình một giờ, hướng dẫn thiền định từ tám đến chín giờ tối hàng ngày.

Tiến sĩ Gawler tin chắc rằng (thông qua kinh nghiệm của chính mình với bệnh ung thư) thiền định thường xuyên chắc chắn sẽ giúp bệnh nhân ung thư không thấy lo lắng và đau đớn. Nó cũng giúp tâm trí họ tập trung hơn vào việc chữa bệnh đã được bổ sung bằng chế độ ăn uống đúng đắn, luyện tập phù hợp và các liệu pháp tự nhiên khác.

Có sự khác biệt giữa Liệu pháp thay thế và Liệu pháp bổ sung?

Nếu ai đó hiểu được nguyên nhân gốc rễ và tác nhân kích thích bệnh tật (tức là ô nhiễm môi trường và căng thẳng tinh thần), thì người đó sẽ biết rằng phương pháp điều trị theo phương thức tự nhiên và tổng thể dựa trên cơ sở hoàn toàn khác với kiến thức và thực hành truyền thống.

Khoa học y tế hiện đại xuất phát từ cách tiếp cận chuyên ngành và dựa vào thuốc, do vậy, nói một cách thực tế, tất cả các phương pháp điều trị tự nhiên và dựa vào tâm-thân đều là lựa chọn thay thế cho phương pháp điều trị y tế. (Nhưng chúng có thể được sử dụng một cách an toàn để bổ sung và cải thiện hoặc giảm thiểu những tác động độc hại, tàn phá do các phương pháp điều trị y tế gây ra).

Tôi nhận ra điều này khi tôi được học trực tiếp về phương pháp trồng trọt hữu cơ và làm vườn biodynamic được coi là cách nuôi trồng tự nhiên của tất cả các cộng đồng cổ xưa.

Sau đó, trong khi tôi học về cách chữa bệnh tự nhiên, không độc hại, tôi nhận ra rằng y học hiện đại cũng cố gắng để giết tất cả các loại mầm bệnh, vi khuẩn, tốt và xấu. Và, trong trường hợp ung thư, thì cắt bỏ, đốt hoặc loại bỏ mỗi tế bào nghi ngờ. Do đó, cũng giống như nông dân dùng hóa chất, họ cũng duy trì một chuỗi hành động tàn sát và điều đó chắc chắn làm hại cho cuộc sống, cho sự trọn vẹn và sức khỏe toàn diện của con người!

Tiến sĩ Mohammed Ishak, một bác sĩ và một chuyên gia dinh dưỡng, người điều hành Trung tâm Sống khỏe và một trang trại hữu cơ ở Melaka (Malaysia) nói với tôi rằng, giống như bất kỳ bác sĩ nào, ông đã vô tình cắt bỏ bất cứ cái gì được coi là gây bệnh cho bệnh nhân cho đến khi bác sĩ Bernard Jensen (chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng thế giới), tình cờ đến thăm bệnh viện, và Tiến sĩ Ishak bị thu hút vào cách làm của ông vào thời điểm đó.

Tiến sĩ Ishak đã từng lưu trữ các bộ phận mà ông đã phẫu thuật cắt bỏ (ví dụ như viêm amidan) trong chai để chỉ cho bệnh nhân mới biết cần phải cắt bỏ. Thấy việc đó, Jensen đã nói với Ishak rằng: anh làm như vậy là sai bởi vì mỗi cơ quan trong cơ thể tồn tại ở đó là có lý do của nó và cách tiếp cận của ông (Tiến sĩ Jensen) là chữa bệnh bằng dinh dưỡng đã phục hồi sức khỏe cho nhiều người với tất cả các loại bệnh, kể cả ung thư.

Tiến sĩ Ishak đã ấn tượng đến nỗi, ngay sau cuộc gặp gỡ có tính chất thay đổi ấy, ông đã bay đến phòng khám của bác sĩ Jensen ở California vào năm 1990 để học về dinh dưỡng và kỹ thuật khám bệnh qua mống mắt (Iridology). Tiến sĩ Ishak cũng tới Bệnh viện Bradford ở Tijuana để tìm hiểu về cách chăm sóc thay thế cho bệnh ung thư và các bệnh thoái hóa khác.

Ngày càng có nhiều bác sĩ (mặc dù số đó vẫn còn nhỏ), như Tiến sĩ Ishak, đang thực hành những gì được gọi là liệu pháp “bổ sung”. Khi các bác sĩ y tế chấp nhận rằngthiền hay khí công, liệu pháp tiếng cười hoặc các loại thảo dược của Y học cổ truyền Trung Quốc là những thành phần quan trọng trong điều trị (bằng phẫu thuật và thuốc) cho bệnh ung thư, chúng được coi là một liệu pháp ‘bổ sung’.

Nhiều bác sĩ, thậm chí các bác sĩ chuyên điều trị ung thư, đã không thể phủ nhận rằng các bệnh nhân đáp ứng tốt hơn với hóa trị hoặc xạ trị khi họ luyện tập và thiền định.

Tuy nhiên, cho đến nay các chuyên gia y tế vẫn phản đối ý tưởng cho rằng “dùng thực phẩm sống và đồ uống đúng” có thể giúp chữa lành bệnh ung thư, vì vậy rất hiếm khi bác sĩ khuyến khích dùng nước ép sống (hoa quả và rau) coi như một liệu pháp điều trị bổ sung. Nhưng thật may mắn, lại có đấy *(Xem chương Ung thư và bác sĩ)*.

Cũng giống như các bác sĩ kê đơn thuốc, người nông dân hiện đại coi thường phân trộn hữu cơ và coi trồng trọt hữu cơ là lỗi thời, nhưng, khi đất đai của họ trở nên khô cằn bởi họ thường xuyên bón các loại phân bón tổng hợp, khi họ phải chi tiền ngày càng nhiều cho việc sử dụng thuốc trừ sâu, hay sử dụng chất kích thích tăng trưởng, thì họ bắt đầu nhận ra rằng phải tìm ra một cách tốt hơn.

Đó chính là cách đang được áp dụng tại các trang trại nuôi trồng hữu cơ hay biodynamic, có thể đem lại những sản phẩm dinh dưỡng lành mạnh. *(Xem phần Vì sao Thực phẩm hữu cơ và biodynamic là các thực phẩm có thể chữa được bệnh).*

"Chữa bệnh phải đi từ trong ra ngoài... cách duy nhất tôi biết để vượt qua bệnh tật và đem lại sự khỏe mạnh hoàn toàn là đổi mới mô, thay thế mô... chúng ta không thể làm điều đó với các loại thuốc... chúng ta không thể làm điều đó với cà phê, thuốc lá và rượu... chúng ta không thể làm điều đó khi chúng ta đang làm việc rất vất vả, chúng ta đang bị suy sụp nhanh hơn cái chúng ta đang xây dựng lên."

– Tiến sĩ Bernard Jansen, chuyên gia dinh dưỡng

Chương 3
UNG THƯ VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ Y TẾ

Các phương pháp điều trị ung thư thông thường: Chúng là gì, tác dụng phụ và tỷ lệ khỏi bệnh

Các phương pháp điều trị độc hại có thể gây ra bệnh ung thư mới... và thường bệnh nhân không chết vì bệnh ung thư mà chết vì cách điều trị - các chuyên gia như Tiến sĩ Lai Chiu Nan và Giáo sư Yukie Niwa cảnh báo.

Phẫu thuật, hóa trị và/hoặc xạ trị là các "công cụ" tiêu chuẩn của các cơ sở điều trị ung thư. Các hội đoàn y khoa đang dần cởi mở với một số hỗ trợ tổng thể - đặc biệt là tập thể dục và kỹ thuật kiểm soát căng thẳng - thường đơn thuần chỉ được coi là bổ sung cho các phương pháp điều trị chính.

Cũng cần lưu ý rằng Mỹ và Úc đã tụt hậu xa sau châu Âu và châu Á (đặc biệt là Ấn Độ, Trung Quốc, Đài Loan, Nhật Bản và thậm chí Malaysia), trong việc chấp nhận liệu pháp thay thế và tổng thể. Thực tế, ở Mỹ, theo luật bạn có thể bị buộc phải qua điều trị bằng hóa trị hoặc chữa bằng tia X-quang, thậm chí nếu bạn không thể dùng chúng và thà chết... như đã thấy trong trường hợp gây sốc của thiếu niên Mỹ Abraham Cherrix, người đã gần như bị buộc phải điều trị hóa trị nhưng đã giành được quyền hoãn dùng cách điều trị ấy.

Tóm tắt các phương pháp điều trị y tế tiêu chuẩn

PHẪU THUẬT là lựa chọn đầu tiên để "tấn công" vào các khối u ung thư. Mục đích của phẫu thuật là loại bỏ càng nhiều càng tốt khối u ung thư trong khi giữ lại, càng nhiều càng tốt, các mô khỏe mạnh.

Phẫu thuật là cách điều trị cơ bản nhất theo truyền thống, như loại bỏ một vú và các hạch bạch huyết, và loại bỏ chi.

XẠ TRỊ... và bây giờ là xạ trị cắt lớp (TomoTherapy) (nhắm vào nhiều mục tiêu và là loại xạ trị đắt tiền), tập trung tia X trên khu vực có khối u với nỗ lực tiêu diệt tế bào ung thư và thu nhỏ các khối u.

Thật ớn lạnh khi biết rằng xạ trị bắt nguồn từ trong chiến tranh nguyên tử hồi Thế chiến II. Sau chiến tranh, khi công luận Mỹ đang dao động chống lại sự phát triển hơn nữa của các đầu đạn hạt nhân nguyên tử (sau thảm kịch Hiroshima và Nagasaki), các "mafia" trang thiết bị chiến tranh lại âm mưu chuyển chùm tia bức xạ sang bệnh ung thư.

Họ thành công đến nỗi Hiệp hội Y khoa Mỹ (năm 1947) đã táo tợn tuyên bố rằng khoa học nguyên tử áp dụng cho y tế đã cứu nhiều mạng sống hơn là số người đã chết trong thảm họa Hiroshima và Nagasaki.

Ủng hộ yêu sách thái quá này không ai khác chính là Chủ tịch Ủy ban Năng lượng nguyên tử, Lewis Strauss, người đã nói: "Việc tập trung các tia bức xạ mạnh mẽ gây chết người vào chỗ phát triển ung thư sẽ là một ví dụ về việc sử dụng tốt năng lượng nguyên tử".

Đây là lý do tại sao vị giáo sư, bác sĩ Nhật Bản Yukie Niwar, đã ví việc sử dụng những gì ông gọi là "bức xạ" liệu pháp như đưa một quả bom nguyên tử nhỏ vào khối u... là một sự tận diệt!

Thuốc hóa trị liệu

"Thuốc hóa trị liệu đang giết cơ thể và tinh thần của tôi" - Abraham Cherrix

Hóa trị liệu thường được sử dụng qua đường tiêm sau khi phẫu thuật để thu dọn các tế bào ung thư còn sót lại xung quanh. Ít nhất đó là cơ sở mà các bác sĩ dựa vào khi kê toa thuốc hóa trị.

Một hoặc nhiều loại thuốc kết hợp cũng có thể được kê cho bệnh nhân vì một hoặc nhiều lý do sau:

1. Khối u phát triển chậm.
2. Giảm đau (mặc dù một số bệnh nhân như Fong Ah Mui nói rằng hóa trị còn đau đớn hơn so với ung thư).
3. Làm teo nhỏ khối u trước khi phẫu thuật.

Nó thường được hiểu rằng, nếu điều trị chỉ dùng mỗi hóa trị liệu thì không chữa được

bệnh ung thư.

Ngày càng có nhiều loại thuốc ung thư được đưa ra thị trường trong những năm gần đây. Một số bác sĩ cho rằng các loại thuốc mới không độc hại, và điều này gần giống như việc nói rằng các loại thuốc trừ sâu mới không độc hại như DDT.

Vậy, nếu nó không phải đủ độc để giết (một tế bào ung thư đột biến hoặc một loài côn trùng yếu), thì người ta tự hỏi tại sao nó được sử dụng cho tất cả các loại ung thư?

Rõ ràng, những người kiểm định vẫn còn chưa nắm được liệu các loại thuốc mới hơn có thực sự ít độc hại và thậm chí hiệu quả hơn? Chắc chắn là có một sự mâu thuẫn trong tuyên bố?

Cũng thú vị khi lưu ý rằng một số loại thuốc trước đó không còn được ưa chuộng đã trở lại và cũng có thể được trộn vào một hỗn hợp "mới".

Một hỗn hợp các loại thuốc hóa trị đã được khẳng định là cho kết quả cao hơn, so với một loại thuốc hóa trị duy nhất.

Thuốc pha chế phổ biến nhất của loại thuốc hóa trị được sử dụng để điều trị ung thư vú hiện nay là CMF, viết tắt của hỗn hợp cyclophosphamide, methotrexate và 5-FU.

Các phương pháp điều trị y tế thành công như thế nào trong điều trị ung thư?

Tiến sĩ Chris K.H. Teo trong cuốn sách năm 2003 của mình *Ung thư - Những gì bạn cần biết* (Cancer – what you need to know) cho biết dữ liệu từ Chính phủ Mỹ và xã hội ung thư của họ dự đoán rằng cứ trong ba đến bốn người sẽ có một mắc bệnh ung thư. Đây cũng là kiến thức phổ biến giữa các nhà nghiên cứu.

Tiến sĩ Teo cũng trích dẫn bài xã luận tờ báo *Star* của Malaysia, nói rằng: "Một phần ba số bệnh ung thư có thể được ngăn chặn, trong khi một phần ba có thể được điều trị và một phần ba là có thể chữa được."

Tập trung vào từ "Điều trị", Tiến sĩ Teo cảnh báo rằng "Để nói có thể được "điều trị" không có nghĩa là nó có thể chữa được."

"Đồng thời, đừng bị lừa bởi từ 'có thể chữa được,' ông tiếp tục cảnh báo. "Để nói rằng một phần ba có thể được chữa khỏi không có nghĩa là loại bỏ hoàn toàn ung thư ra khỏi cơ

thể. Chữa được, theo định nghĩa y tế hiện nay, là thuyên giảm trong 5 năm, không phải là loại bỏ bệnh vĩnh viễn."

Bác sĩ chuyên khoa ung thư X cũng đã nói với Caryn Dunning khi cô bất ngờ có thai, "Bạn biết ung thư không chữa được, đúng không?"

Phương pháp điều trị y tế nào hiệu quả nhất?

Phẫu thuật dường như là cơ hội tốt nhất để loại bỏ khối u ung thư phát hiện sớm và ung thư đơn giản.

Theo Tiến sĩ Richard Evans, một trong những người sáng lập Trung tâm Ung thư Texas, hơn 90% số bệnh nhân được chữa khỏi bệnh ung thư đã làm phẫu thuật - và chỉ phẫu thuật mà thôi.

Thật thú vị khi suy ngẫm rằng, 30 năm trước, khi hóa trị liệu không được sử dụng sau khi phẫu thuật tại Singapore và xạ trị là rất hiếm, bệnh nhân ung thư như vợ của tù nhân chính trị Said Zahari (17 năm trong tù ở Changi), người đã được phẫu thuật thành công tại Bệnh viện Đa khoa loại bỏ một khối u ác tính ở vú, không bị tái phát. Saleha chết vì bệnh tim sau hơn 30 năm làm phẫu thuật đó.

Lila Notley, người sống sót phi thường, chỉ được phẫu thuật hai lần khi bà bị ung thư – lần đầu bị ung thư ruột và sau đó là bị ung thư vú.

Và bà tin rằng do cả hai lần bà đều từ chối xạ trị (bà không được yêu cầu hóa trị nhưng nếu có cũng sẽ từ chối) và quay sang điều trị bằng dinh dưỡng cùng các phương pháp trị liệu tổng thể khác nên bà vẫn giữ được sức chịu đựng để làm được rất nhiều việc trong 20 năm "sống truyền cảm hứng với bệnh ung thư" của mình.

Chúng tôi cũng biết một trường hợp kết thúc có hậu, đó là bà Eng, người đã được phẫu thuật lấy khối u ung thư ra khỏi ngực gần bốn năm trước đây. Do tuổi cao (khi đó là 80 tuổi) nên các bác sĩ không đề nghị hóa trị hoặc xạ trị. Rồi con gái bà là Evelyn Eng-Lim, đồng sáng lập Trang trại Sinh thái Vòng Xanh hữu cơ, đã đưa mẹ mình đến trang trại để sống.

Bữa sáng, Evelyn làm cho mẹ (và cho mình) một hỗn hợp pha trộn rau hữu cơ tươi lấy từ trang trại của mình. Cô còn thêm táo xanh (để làm nó ngon hơn) cùng với thói quen đi bộ mỗi sáng trong vườn bách thảo, đã giữ cho mẹ cô không bị ung thư trở lại và khỏe mạnh hơn so với hầu hết những người cùng tuổi!

Vì vậy, không phải là đáng ngạc nhiên khi Tiến sĩ Chris Teo, trong cuốn sách mới nhất của ông *Ung thư vú: Viễn cảnh của khoa học y tế và chữa bệnh tổng thể* (Breast cancer perspectives of medical sciences and holistic healing) đã viết:

"Phẫu thuật đôi khi là thủ tục cứu sống cần thiết trong điều trị ung thư. Đây là cách điều trị hiệu quả cho các khối u nhỏ, được phát hiện sớm mà chưa lây lan đến các bộ phận khác của cơ thể."

Phẫu thuật có thể làm cho hàng triệu tế bào ung thư đi vào trong máu

Nhưng Tiến sĩ Teo cảnh báo tiếp, những người chỉ trích phẫu thuật cũng đã chỉ ra rằng do lỗi của con người hoặc bất cẩn, khi đang phẫu thuật các khối u ung thư, có thể để hàng triệu tế bào ung thư lọt vào trong máu.

Đây cũng là lý do tại sao một số bác sĩ như Giáo sư Yukie Niwa nói rằng sinh thiết - một công cụ chẩn đoán để phát hiện ung thư sớm - do dùng một dụng cụ chọc vào khối tăng trưởng có thể gây ung thư hoặc làm cho ung thư hiện có lây lan ra rộng hơn.

Tiến sĩ Ian Gawler - người sống sót sau ung thư và bị cắt cụt chân - cũng nói với bệnh nhân rằng phẫu thuật có thể là lựa chọn tốt nhất cho bệnh ung thư đơn giản. Nhưng đối với nhiều loại ung thư phức tạp và tiến triển, đó có thể không phải là một lựa chọn tốt.

Gawler đã phải cắt cụt chân từ hông vì u xương ác tính (ung thư xương) vào năm 1975 khi ông mới 20 tuổi. Người ta nói với người bác sĩ thú y trẻ rằng chỉ có 5% số bệnh nhân có thể mong đợi sống thêm được 5 năm sau khi phẫu thuật như vậy. Mặc dù không có dấu hiệu của bệnh ung thư ở bất cứ nơi nào khác trên cơ thể của ông nữa, nhưng chỉ sau 10 tháng ung thư quay trở lại và bác sĩ dự đoán ông chỉ sống được vài tuần lễ nữa.

Chỉ khi Gawler quyết định trung thành đi theo liệu pháp dinh dưỡng và thiền định của Gerson, thì ông mới thực sự bước trên con đường chữa bệnh đích thực và lâu dài.

Ralph Moss, một người rất được kính trọng đã viết *Công nghiệp ung thư* (The cancer industry), cũng đồng ý "không thể phủ nhận rằng trong một số trường hợp phẫu thuật là phương pháp hiệu quả và không thể thiếu để đối phó với ung thư. Nhìn chung, hầu hết các bệnh nhân ung thư được chữa khỏi ngày nay đều được chữa khỏi do phẫu thuật".

Mặc dù phẫu thuật được các nhà nghiên cứu và các tác giả viết về đề tài ung thư công nhận một cách vô tư là tuyệt diệu nhưng Tiến sĩ Andrew Weil, tác giả và Giám đốc của chương trình Y tế Hợp nhất tại Đại học Arizona cảnh báo rằng "phẫu thuật thường không

nhất thiết phải làm và có thể dẫn đến một sự cực đoan mạnh mẽ... đôi khi cũng có niềm tin trung thực rằng phẫu thuật đã được chỉ định là đúng, đôi khi lại như một cách thô bỉ để nâng cao thu nhập của họ.”

Hóa trị - “Căn bệnh này tự nó không đáng sợ, mà điều trị bằng hóa trị mới là đáng sợ.” Tiến sĩ Lai Chiu Nan khẳng định: “Tôi đã làm việc 10 năm tại một trong ba bệnh viện ung thư lớn nhất ở Mỹ là MD Anderson, do đó hiểu được những hạn chế của họ. Vị Phó giám đốc của chúng tôi là người chịu trách nhiệm về tất cả các nghiên cứu ung thư, đích thân nói với chúng tôi rằng “**Hóa trị là đường cùng**.”

“Ban đầu nó có vẻ có hiệu quả, tuy nhiên sau đó, các tế bào ung thư phát triển sức đề kháng và điều này dẫn đến việc phải sử dụng thuốc hóa trị ngày một nhiều hơn, mạnh hơn và cuối cùng là giết chết bệnh nhân, (ví dụ như: một công chức nhà nước trẻ tuổi người Singapore đã qua đời sau khi được chỉ định một liều hóa trị mạnh trong khi Ah Mui vẫn còn sống, do cô không đủ khả năng chạy hóa trị nên đã chuyển sang ăn rau tươi sống. Xem câu chuyện của Fong Ah Mui).

“Các loại thuốc dùng trong hóa trị liệu không chỉ có độc tính cao, mà chúng cũng là những chất gây ung thư. Một số bệnh nhân ung thư lúc đầu có thể được điều trị thành công bằng hóa trị liệu, nhưng các thuốc được sử dụng có thể dẫn đến một bệnh ung thư 5 năm sau đó,” Tiến sĩ Lai cảnh báo.

“Với bức xạ cũng vậy. Điều này cũng có thể gây ra ung thư. Ngay cả việc gây mê được diễn ra trong khi phẫu thuật cũng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch”, Tiến sĩ Lai cảnh báo.

Thế còn các loại thuốc hóa trị liệu mới nhất đã được mô tả là giống như “các quả bom thông minh” hơn so với các thuốc cũ được mô tả như “pháo binh hạng nặng” thì sao? (tạp chí *Time*, ngày 9/4/2007).

Vâng, nếu một bệnh nhân ung thư vú cũng thích lựa chọn từ một “tấn thuốc, để tìm ra tám hoặc chín loại hoặc hơn thế cho bất kỳ bệnh ung thư nào khác” thì nghe có vẻ thú vị đây. Ngoài ra, nếu bệnh nhân hiểu rằng cô ấy chỉ “sử dụng một loại thuốc cho đến khi nó không còn hiệu quả - vì điều đó gần như chắc chắn sẽ như vậy - sau đó chuyển sang loại khác, thì cả đời cô ấy sẽ phải đi tìm kiếm các loại thuốc như vậy.” (Tiến sĩ Christy Russell, đồng giám đốc Trung tâm vú Norris, Đại học Nam California), rồi cuối cùng bệnh cũng có thể tạm ổn.

Điều vẫn chưa được nói ra trong “Sống chung với ung thư” là các tác dụng phụ lâu dài

không thể tránh khỏi của các loại thuốc mới, và chi phí cho chúng.

Chỉ ba năm trước đây người mẹ 80 tuổi của Juraimi Rahmat đã được đề nghị dùng một loại thuốc hóa trị thử nghiệm giá 4.000 đô la Singapore cho một đợt truyền, nhưng sau đó bệnh nhân ung thư phổi giai đoạn cuối đó không đáp ứng nổi với chu kỳ đầu tiên của hóa trị. Ông từ chối và mẹ ông đã được chữa lành bằng nước trái cây hữu cơ cùng các chất bổ sung tự nhiên tối ưu.

Vì vậy, việc chung sống với ung thư bằng con đường dùng thuốc, có nghĩa là đang "uống thuốc để sống", một chất lượng cuộc sống chưa biết ra sao bởi phản ứng của mỗi người với một loại thuốc là khác nhau, và phải chi rất nhiều tiền.

"Dùng xạ trị như thể đưa một quả bom nguyên tử vào để trị nỗi ưu phiền"

"Liệu pháp xạ trị và thuốc chống ung thư (hóa trị) làm việc trên nguyên tắc 'tổng diệt'. Vấn đề là, các tế bào ung thư bền vững gấp 10 lần so với các tế bào khỏe mạnh và cùng tồn tại trong cơ thể với các tế bào khỏe mạnh. Trong cả hai liệu pháp hóa trị và xạ trị, các tế bào khỏe mạnh trong vùng lân cận của các tế bào ung thư cũng được tiếp xúc với bức xạ (hoặc thuốc hóa trị) giống nhau như các tế bào ung thư", Giáo sư Niwa viết trong cuốn sách của mình:

"Vào thời điểm các tế bào ung thư bắt đầu yếu đi, thì các tế bào khỏe mạnh cũng gần như bị hủy diệt. Vì vậy việc điều trị đến đó phải dừng lại và các tế bào ung thư - vừa bắt đầu suy yếu - lại bật trở lại sức mạnh ban đầu của chúng... Đây là lý do tại sao bệnh ung thư thường không thể chữa được và gây tử vong."

"Có rất nhiều phương pháp y tế điều trị ung thư, bao gồm cả việc sử dụng các loại thuốc. Tuy nhiên, trước khi các tế bào ung thư chết, bệnh nhân thường chết trước. Đó là vì sao tôi gọi việc dùng xạ trị và các loại thuốc chống ung thư (hóa trị) là hoạt động trên nguyên tắc "tổng diệt".

"Không quan trọng là xạ trị được cải thiện và thay đổi được bao nhiêu (như thực tại hiện có trong những năm gần đây), sự thật vẫn là... không chỉ các tế bào ung thư mà các tế bào khỏe mạnh cũng bị chết."

Hơn nữa, điều trị y tế không chỉ gây ra các tác dụng phụ thường xuyên, mà các tác dụng phụ còn trở nên trầm trọng hơn qua năm tháng.

Sylvia, một y tá Singapore bị ung thư amidan nói rằng cô ấy đã được điều trị bằng một quá trình xạ trị.

“Nó đã làm cho các tuyến nước bọt của tôi gần như bị xóa sổ hoàn toàn... đã có một số thiệt hại cho các dây thần kinh xung quanh mặt và cổ mà bác sĩ của tôi nói qua năm tháng chúng còn tồi tệ hơn. Tôi cũng gặp một số khó khăn trong việc nuốt và đó là một trong những triệu chứng có thể còn tồi tệ hơn.”

Những bệnh nhân như Sylvia đang ngày càng trở nên phổ biến hơn và dường như nhiều người không biết rằng tất cả các thiệt hại có thể có - trước mắt và lâu dài - mà có thể phát sinh từ phương pháp điều trị của họ.

Tại sao liệu pháp xạ trị gây ung thư mới, dị tật bẩm sinh... và các bệnh ung thư ở thế hệ tiếp theo

“Sự phơi nhiễm bức xạ tạo ra OH – làm phân rã và tiêu hủy các ADN trong nhân tế bào... sau đó, các tế bào có thể thoát khỏi sự hủy diệt nhưng phần gen có giá trị của chúng đã bị thiệt hại nghiêm trọng trên ADN... sự thiệt hại cho những gen này trở thành nguyên nhân gây ra dị tật và ung thư. Sự hình thành ung thư mới (thông qua sự ADN) trong khi đang được điều trị bằng xạ trị cho những ung thư hiện có là một điều thực sự đáng sợ để suy ngẫm”, Niwa viết.

“Thuốc chống ung thư, giống như xạ trị, tiêu diệt ung thư đang tồn tại nhưng lại sản sinh ra ung thư mới.”

“Thuốc chống ung thư, đặc biệt là thuốc Bleomyein và Anthracyclin, tạo ra OH trên ADN của tế bào ung thư, làm phá hủy các ADN và giết chết các tế bào ung thư. Nhưng, giống như tia X-quang, chúng cũng giết cả các tế bào khỏe mạnh bình thường”, Giáo sư Niwa giải thích.

Vì vậy, đã có những giới hạn cho các loại thuốc chống ung thư là dùng bao nhiêu có thể chấp nhận được (một cách an toàn) và, thật không may, trong nhiều trường hợp một liều quá mạnh được sử dụng đã làm cho bệnh nhân ung thư chết, không phải chết vì ung thư mà chết vì phương pháp điều trị - tức là thuốc hóa trị.

“Đồng thời nên biết rằng các tế bào khỏe mạnh bình thường bị ảnh hưởng bởi việc tiêm các loại thuốc này (và xạ trị). Thậm chí nếu thuốc được dùng với liều không đủ mạnh để tiêu diệt các tế bào bình thường, thì nó vẫn có thể tạo ra các dị tật và ung thư mới”, ông

viết.

"X-quang và thuốc trừ hại đều làm tổn thương tế bào như nhau. Tính hiệu quả của các phương pháp điều trị độc hại như vậy thực sự là một vấn đề đang được nguyền rủa nếu bạn chết, và bị chỉ trích nếu bạn sống sót."

Ở châu Âu, Ernst Krokowski - một Giáo sư Đức chuyên ngành X-quang - đã chứng minh rằng di căn (sự lan rộng của ung thư) thường được kích hoạt bởi sự can thiệp của y tế, bao gồm cả sinh thiết hoặc thậm chí phẫu thuật không liên quan đến ung thư.

"Việc làm xáo trộn một khối u (khối u là một cách của tự nhiên để đóng gói các chất độc lại) gây ra một số lượng lớn các tế bào ung thư đi vào trong máu, trong khi đa số sự can thiệp của y tế, đặc biệt là hóa trị liệu, lại làm suy yếu hệ thống miễn dịch. Sự kết hợp này là một công thức tạo ra thảm họa" Krokowsi kết luận.

Cố gắng gây độc cho bệnh nhân hòng làm họ khỏe lại - Một sự lố lăng và bi kịch

Câu chuyện bi thảm về việc các chuyên gia nổi tiếng nhất của Mỹ đã cố gắng 'gây độc' cho Jackie Kennedy-Onassis[10], cựu đệ nhất phu nhân Mỹ, để mong làm cho bà khỏe mạnh trở lại khi bà được các bác sĩ phát hiện bị mắc bệnh ung thư máu, được Harvey Diamond mô tả trong cuốn sách của ông *Khỏe để sống*.

Bà Onassis, 64 tuổi, đã bị ung thư hạch. Điều này có nghĩa là một hoặc nhiều hạch bạch huyết của bà đã có tế bào ung thư trong đó. Bây giờ, các hạch bạch huyết sưng lên để bao bọc các chất độc (do tiếp xúc với hóa chất gây ung thư trong chế độ ăn uống và môi trường).

Ai cũng đều có độc tố trong cơ thể của mình nhưng khi hạch bạch huyết bị sưng lên, đó là một dấu hiệu cho thấy các chất độc đã đạt đến mức độ cơ thể đang đấu tranh để ngăn chặn chúng.

Đối với tự nhiên, những tín hiệu từ cơ thể đang dàn trận như vậy có nghĩa là nó cần phải được dọn sạch thật nhanh các độc tố và chất thải.

Thay vào đó, bà Onassis đã bị "bắn phá bằng thuốc. Rất nhiều thuốc mạnh, độc hại, làm tổn thọ." Tờ *The New York Times* viết rằng ban đầu bà đáp ứng với điều trị (giống như Dana Reeve, ca sĩ Seha và rất nhiều người khác năm 2006), nhưng sau đó ung thư đã trở lại trong não và lây lan toàn cơ thể của bà.

“Chất Steriods được trộn vào hóa trị liệu của bà và gây ra một vết loét làm thủng dạ dày. Trước thử thách đó, bà đã được phẫu thuật để vá lỗ hổng trong dạ dày”.

“Dù bà đã phải chịu nhiều bức xạ và hóa trị liệu, nhưng lần này - như một cuộc tấn công cuối cùng - họ đã tia trực tiếp vào não của bà.”

“Bệnh ung thư đã lan đến tủy sống và gan... bà trở nên rất yếu và mất phương hướng, bị sụt cân, người cảm thấy ớn lạnh, nói năng chậm chạp và đi lại khó khăn.”

Tất cả điều này xảy ra trong vòng sáu tháng ngắn ngủi. Bà Onassis đã ra ngoài cưỡi ngựa vào mùa thu năm 1993. Bà bị ngã ngựa nên buộc phải đến gặp bác sĩ nhiều lần và hai tháng sau bà được chẩn đoán bị bệnh ung thư máu không hodgkin. (Xem câu chuyện về cuộc sống của Caryn Dunning và một em bé mới ra đời sau ung thư máu).

Bà Jackie 64 tuổi và cuộc sống của bà chưa bao giờ tốt hơn thế. Hạnh phúc với người bạn đồng hành lâu năm Maurice Tempelsman (cũng 64 tuổi), bà luôn yêu thích công việc của mình là một người biên soạn sách thành đạt và vai trò người bà của ba đứa con của Caroline Kennedy. Con trai út của bà - John F Kennedy - giờ đây cũng đang ở gần bà. Nói ngắn gọn, không có sự tổn thương tình cảm nào gây ra bệnh ung thư, mà có lẽ chủ yếu do chấn thương vật lý (do bị ngã).

Sau bốn tháng điều trị khủng khiếp, Jackie - “một người từng cưỡi ngựa tuyệt vời là thế - đã trở nên yếu đuối, người khọm xuống, bị hói cả đầu”, đã bước sang một thử thách khác.

Các bác sĩ, những người đã hứa với Jackie rằng bà sẽ không phải trải qua đau đớn nào nữa, hóa ra là sai. Bà bị đau đầu liên tục do hậu quả của bệnh ung thư não. Khi bà bị viêm phổi do hậu quả việc dùng thuốc steroid làm suy yếu hệ thống miễn dịch, mỗi hơi thở đều làm bà cảm thấy đau đớn.

Khi còn nằm viện bà được báo rằng bệnh ung thư của bà đã lan đến gan. Tiến sĩ Anne Moore, chuyên gia nổi tiếng về ung thư nói: “Chúng ta hãy thử tăng liều hóa trị xem sao”.

“Không, không,” bà Jackie nói. “Tôi muốn về nhà để chết.” Bà về nhà và lên kế hoạch cho đám tang của mình chi tiết đến những bước cuối cùng. Jackie Kennedy Onassis qua đời tại nhà như bà mong ước vào ngày 19/5/1994. Vậy bà ấy chết do phương pháp điều trị hay do bệnh ung thư của mình?

Kinh nghiệm của những người sống sót qua hóa trị và xạ trị

Dee Page... Tổn thương lan rộng và có nhiều tổn thương vĩnh viễn

"Hóa trị thực ra là không đau," bà nhớ lại, và bà không bị rụng tóc nhưng nó gây nhiều vết loét trong miệng và có vấn đề bên trong.

"Liều bức xạ, tôi nhận được trong khoảng bảy tuần lễ là rất lớn và họ cảnh báo rằng đường ruột của tôi có thể bị tổn thương nghiêm trọng."

"Chuyện đó không xảy ra nhưng tổn thương lan rộng và có nhiều tổn thương vĩnh viễn. Tôi bị lở loét xuất huyết trong, khiến tôi thức trắng nhiều đêm (do chảy máu và bị hành hạ đau đớn)."

"Chồng tôi đã thức cùng tôi qua nhiều đêm và anh ấy ôm lấy tôi, chúng tôi khóc cùng nhau. Ngay cả đến bây giờ tôi vẫn còn phải đối phó với những ảnh hưởng của việc xạ trị. Tôi thực sự phải xem kỹ những gì tôi ăn cũng như giám sát ruột non và sự đi ngoài rất cẩn thận."

"Đôi khi tôi phải xạ trị viêm bàng quang: do thỉnh thoảng bị nhiễm trùng bàng quang vài tháng. Xạ trị ruột đã ảnh hưởng đến đường ruột của tôi, vì nó là 'mô mỏng' nên rất nhạy cảm."

"Có những lúc tôi bị chảy máu trực tràng và rất khó chịu vì suy nhược. Tôi cũng bị chứng phù nề bạch huyết, tức là chân bị sưng lên và phải đeo 'vớ' chun (thật là nóng và khó chịu trong cái khí hậu ẩm ướt của Singapore)".

Lila Notley... Từ chối xạ trị sau khi được phẫu thuật ung thư ruột

"Vì tôi nhìn thấy những gì xạ trị đã làm cho em rể của mình... nó "nấu" ruột ông ấy lên và ông ấy không bao giờ còn được như trước nữa." Chỉ sử dụng các loại thực phẩm và các liệu pháp tự nhiên - Lila 56 tuổi - đã hồi phục và có năng lượng vô

tận cho đến giờ bà đang ở tuổi 70 của mình.

SC LIM – Liệu pháp xạ trị và khu xạ trị là "Địa ngục"

"Ông Lim, hàng ngày phải xạ trị, một đợt tám tuần lễ... trong quá trình điều trị ông có thể gặp các tác dụng phụ khác - điều đó không thể tránh khỏi"...

"Khu xạ trị.... Mặc dù hoạt động ở đây rất nhộn nhịp... nhưng tôi có cảm giác mình đang ở trong hành lang của cái chết".

"Trước tôi, nằm sõng xoài và bất động trên cáng xe đẩy là một cô bé khoảng sáu hoặc bảy tuổi. Làn da tươi trẻ và dịu dàng của nó đã xám đen lại trên toàn bộ khu vực mũi do xạ trị. Cô bé dường như đang ở tình trạng bán hôn mê."

"Một phụ nữ trẻ khác... vừa điều chỉnh chiếc mũ nhiều màu sắc của mình để che giấu một phần đầu bị rụng tóc..."

"Một người phụ nữ, có lẽ khoảng 50 tuổi, có một chỗ đỏ sưng lên khủng khiếp 'nhô' ra bao trùm toàn bộ cằm và môi, một phần trong số đó đã chuyển sang màu đen... do nhận được tia bức xạ."

"Một ông già tập tễnh quanh quẩn một cách không chắc chắn để tìm đường về..."

"Trong một thời gian dài tôi không nói chuyện với ai cả và cũng không có ai nói với tôi. Nhìn biểu hiện trên khuôn mặt của họ, tôi thấy rõ sự nghi ngờ đang gặm nhấm và nỗi sợ hãi... tuyệt vọng của họ."

"Xạ trị... khi cái cổng kim loại trượt qua và đóng lại, với sự im lặng lạnh người theo bản năng tôi cố gắng nhìn chằm chằm vào các máy đang quay đều im lặng..."

Các hiệu ứng phồng rộp do nguồn bức xạ mạnh mẽ tập trung vào phần trên cơ thể của tôi làm tôi cảm thấy mình đang bị

nấu lên bởi một mặt trời nơi sa mạc hoang dã, hoặc giống như thực phẩm trong một nồi đang sôi.

"Môi tôi khô lại và bắt đầu nứt nẻ, giộp lên. Các mô ở vùng mũi, miệng và cổ họng bắt đầu chảy xệ, biến dạng dưới cái nóng dai dẳng và khát..."

"Do phải chạy xạ trị hàng tuần liền, tôi cảm nhận được các tác động xấu đã xuất hiện trong vùng đầu, vai, cổ, ngực và bụng của mình..."

"Nhiệt kích thích ở cường độ cao gây ra sự buồn nôn liên tục, khiến tôi nôn liên tục trong những cơn co thắt...".

"Khát, đau, nhìn một thành hai, chóng mặt, loét lở miệng, lưỡi và cổ họng... Tôi cũng bị khó tiêu và tồi tệ hơn nữa là bị tắc ruột, điều này vượt quá những gì tôi có thể chịu đựng."

"Tôi thường bị bỏ lại trong khi thở hổn hển ngay cả lúc nghỉ ngơi trên giường... Không lâu sau, thậm chí ăn thức ăn mềm cũng khiến tôi rất đau đớn. Đến nước uống và chất lỏng cũng trở nên khó khăn đến ngộp thở."

Thậm chí 23 năm sau khi sức khỏe đã phục hồi, sự tức giận của Lim lại nổi lên khi ông nói với tôi trong cuộc họp năm 2004: "Lúc trước họ nói với tôi rằng tôi bị ung thư cấp độ trung bình, còn sau khi xạ trị, nó lại trở thành ác tính trầm trọng, tôi không thể nói được gì. Lặng lẽ, tôi tự nghĩ... Thật tàn nhẫn, sự điều trị mà các vị đưa ra còn tồi tệ hơn so với chính căn bệnh. Trước đây nó chỉ là cấp độ trung bình, bây giờ nó lại là ác tính trầm trọng".

Vì vậy, khi được dự báo chỉ còn 10 tuần để sống... Lim, cũng như Ian Gawler, đã kiên trì với chế độ ăn uống nước trái cây, thiền, quán tưởng và đã hoàn toàn bình phục.

Nure Lin Lin Tsui - Một phản ứng rất xấu với hóa trị

Bắt đầu vào tháng 4/2005 khi ung thư của bà tái phát. "Sắc tố bùng nổ trên khuôn mặt, lòng bàn tay, lòng bàn chân, lưỡi. Sau mỗi phiên điều trị tôi bị tiêu chảy, nôn mửa, đau đầu khủng khiếp và các vấn đề về dạ dày... Tôi không còn nước

mắt, không còn nước bọt và hơi thở ngắn lại. Thậm chí tệ hơn, tôi đi tiểu không tự chủ...”

“Chính nhờ liệu pháp spa (bằng nước) và chế độ ăn chay mà cuối cùng tôi được chữa khỏi”.

Bà Fong Ah Mui - “Hóa trị liệu... rất đau đớn và vô dụng...”

“Đau đớn dữ dội, tồi tệ hơn trước khi tôi tiêm nhiều. Cơn đau rồi cũng qua, nhưng bệnh tật luôn còn đó. May mắn cho tôi vì tôi không đủ khả năng theo đuổi hóa trị nữa... phải chuyển sang ăn các loại rau xanh mà tôi khỏi bệnh.”

Sally Mah: Xạ trị - Một trải nghiệm kinh hoàng

Khi Sally Mah bị tái phát ung thư lần thứ hai (nó nằm đúng vị trí mà ung thư vú của bà đã được lấy đi), bà kiên quyết từ chối hóa trị nhưng cuối cùng đã đồng ý đi xạ trị trong vòng sáu tuần.

Khi bà hỏi xạ trị có làm thay đổi màu da của mình không, thì được trả lời rằng nó sẽ không trở thành màu đen, nó sẽ chỉ chuyển sang màu đỏ thôi.

Tuy nhiên trong khi xạ trị, chỗ được chiếu tia lúc đầu chuyển sang màu đỏ và sau đó màu đen. Hơn thế nữa, ngay cả phần lưng nơi không nhận được bất kỳ bức xạ nào - cũng chuyển sẫm màu.

“Khi tôi hỏi về chuyện này, người ta nói rằng sự đổi màu trên lưng của tôi là do bức xạ phản xạ lại từ các tấm kim loại mà tôi đã nằm lên.” Bà thấy lời giải thích này thật khó tin và tin rằng liều bức xạ chắc chắn đã đi xuyên qua cơ thể của mình để “đốt cháy” lưng bà.

Nhiều người đã chết - sau khi chịu đau đớn khủng khiếp - từ hóa trị hay xạ trị. Trong cuốn sách của mình, *Ung thư - Những gì bạn cần biết*, Tiến sĩ Chris Teo liệt kê một số trường hợp bi kịch mà cá nhân ông biết đến.

Tôi cũng biết một phụ nữ Indonesia, bà M, người mà nếu không phải nhận phương pháp chữa bệnh hung bạo của y tế, cũng có thể đã sống thêm vài năm nữa, và chết một cách bình yên tại nhà riêng ở Jakarta, bên cạnh những người thân của mình.

Thay vào đó người phụ nữ giàu có này đã được gia đình đưa sang Singapore để tìm cách điều trị y tế. Tôi không thể nhớ bà ấy đã bị ung thư gì, khi đã bước sang tuổi 70 thì các bác sĩ Indonesia chẩn đoán là bà bị ung thư. Họ nói rằng bà không nên có bất kỳ điều trị xâm lấn nào vì tuổi bà đã cao. Chỉ cần chăm sóc giảm nhẹ cho bà ở nhà là đủ.

Nhưng các con bà không chấp nhận điều đó và đã đến Singapore để tìm kiếm ý kiến thứ hai. Các bác sĩ ở đây gợi ý phẫu thuật, sau đó là hóa trị và /hoặc xạ trị.

Người phụ nữ này đã đến thăm cha tôi trong khi ở Singapore và mặc dù bà đang ngồi trên một chiếc xe lăn, nhưng bà rất vui vẻ và nom khá mạnh mẽ.

Họ quyết định bay tới Nhật Bản để tìm kiếm quan điểm y tế thứ ba. Các bác sĩ Nhật cũng đồng tình với ý kiến của các bác sĩ Indonesia - tức là không làm gì cả, chỉ cần làm cho bà ấy cảm thấy thoải mái là được.

Gia đình họ quyết định không thể "không làm gì" cho mẹ mình. Vì vậy, họ trở về Singapore và đặt một chỗ trong bệnh viện để cho một người giúp việc có thể ở lại chăm sóc bà.

Tôi đến thăm bà M ở bệnh viện sau khi bà đã được phẫu thuật và điều trị. Bà ở bệnh viện được khoảng hai tháng. Nom bà thật khủng khiếp, một cảnh tượng thảm thương vô cùng. Miệng bà đầy vết loét đau đớn nhưng bà vẫn cố gắng nói với tôi bằng giọng thì thầm rằng bà sắp về nhà rồi.

Con trai bà - người cũng đến thăm bà lúc đó - ra hiệu cho tôi rằng bà ấy sẽ không thể về nhà sớm được. Không phải vì bệnh tình của bà. Một vài ngày sau chuyến thăm của tôi, bà M qua đời. Có thể hiểu được sự đau đớn tột bực của các con bà. Họ đã chi khoảng 200.000 đô la Singapore mà vẫn mất mẹ.

Giá mà gia đình bà M được biết đến Tiến sĩ Cynthia Foster (tác giả cuốn *Hãy dừng thuốc* (Stop the medicine)) người đã viết:

Đôi khi tốt hơn cả là KHÔNG LÀM GÌ

HB Jones, Giáo sư Vật lý Y tế, một nhà thống kê ung thư, trong một bài phát biểu trước Hội Ung thư Mỹ vào năm 1969.

"Có rất nhiều số liệu thống kê cho thấy nhiều người chết sớm hơn nếu họ làm theo lời khuyên của bác sĩ và sử dụng tất cả các phương pháp điều trị bệnh ung thư hơn là nếu họ

không cần làm gì cả. (Chính nhiều bác sĩ đã chết vì bệnh ung thư, sau khi họ đã qua điều trị y tế).

"Không làm gì bao gồm việc không bị nợ nần do phải dùng các điều trị đắt tiền, không phải là đối tượng thử nghiệm vì những sai lầm y tế và các biến chứng khủng khiếp... không phải chịu đựng do ngộ độc thuốc nguy hiểm và tương tác thuốc," Tiến sĩ Foster nói.

Tiến sĩ Foster không phải là người duy nhất ủng hộ phương pháp tiếp cận không làm gì.

Walter Last, một chuyên gia hóa - sinh trở thành nhà dinh dưỡng, đã viết trong bài báo của mình: 'Các phương pháp điều trị ung thư chính thống mang tính khoa học như thế nào? Ngoại trừ một số bệnh hiếm gặp, không có thử nghiệm lâm sàng nào cho thấy những phương pháp này (hóa trị, xạ trị,...) là thành công hơn việc cứ để bệnh nhân không được điều trị."

Trước đó, Hippocrates, người mà các bác sĩ coi là Cha đẻ của Y học hiện đại, đã viết: "Tốt hơn cả là không áp dụng bất kỳ phương pháp điều trị nào trong những trường hợp ung thư bị che khuất (ẩn); vì nếu điều trị, bệnh nhân chết rất nhanh; nhưng nếu không được điều trị, họ còn chịu đựng được trong một thời gian dài."

Vậy "không làm gì" nghĩa là gì?

Nghĩa là không vội vàng điều trị y tế chính thống vốn xâm lấn, độc hại và đôi khi rất tàn bạo mà cần nghiên cứu tìm hiểu về bệnh ung thư đó, sau đó nhận trách nhiệm và hành động nhằm thay đổi thái độ và lối sống, đặc biệt là chế độ ăn uống và tập thể dục.

Theo Walter Last, "Nhiều nhà trị liệu ung thư tự nhiên khẳng định tỷ lệ thành công là hơn 90% trong việc kìm hãm và đẩy lùi ung thư, với điều kiện là bệnh nhân trước đó KHÔNG dùng phương pháp điều trị chính thống. Các phương pháp điều trị gây tổn hại nhất là hóa trị và xạ trị."

Đáng buồn thay, vì nhiều lý do, hơn 90% bệnh nhân ung thư, những người tìm đến phương pháp điều trị tự nhiên/tổng thể/thay thế đã đi theo con đường y tế trước đó, và trong rất nhiều trường hợp, đây là lần thứ hai họ - quanh quẩn với bệnh ung thư trong nỗi tuyệt vọng và chán nản - phải đến gõ cửa các phòng khám và trung tâm chữa trị do các chuyên gia hành nghề chữa bệnh tổng thể điều hành.

Trước khi bạn quyết định dùng phương pháp điều trị nào, bạn nên đọc cuốn sách của Tiến sĩ Chris Teo *Ung thư - Những điều bạn cần biết*. Ông đã viết những chương rất toàn

diện về xạ trị - các tác dụng phụ phổ biến và tác dụng phụ lâu dài. Và hóa trị - tác dụng phụ ngắn hạn phổ biến và tác dụng phụ lâu dài bi thảm.

Câu chuyện thực sự về sự ảnh hưởng ngấm ngầm, nguy hiểm và lâu dài của một số tác dụng theo phương pháp điều trị y tế độc hại, dường như đang được che đậy.

Và bây giờ chúng ta đề cập không chỉ là tác dụng phụ lâu dài của các loại thuốc hóa trị mà cả các loại thuốc khác. Bạn có nghe nói về hormone tăng trưởng nhân tạo *DES*hoặc *diethylstilbesterol?* Đúng, từ giữa những năm 1940 đến những năm 1970, loại thuốc này đã được quy định dùng cho những phụ nữ bị sẩy thai. Các chuyên gia y tế công bố thuốc này là "tuyệt đối an toàn".

Ba mươi năm sau, vào tháng 4/1991, người ta phát hiện rằng DES gây ra bệnh ung thư âm đạo và cổ tử cung ở các con gái của các bà mẹ từng dùng thuốc này!

Ngày nay người ta đang nhanh chóng tìm kiếm nhiều loại thuốc mới trong cuộc đua để đưa ra cách chữa bệnh kỳ diệu khác cho loại ung thư mới/hiếm gặp loại này hay loại khác. Vậy chúng an toàn như thế nào?

Khi bác sĩ chuyên khoa ung thư của Caryn Dunning biết rằng cô đã mang thai, ông thừa nhận rằng nếu cô ấy tham gia đủ thời gian cho phác đồ hóa trị có sẵn thì (thực tế cô ấy đã từ chối nó và thay vào đó tham dự khóa chữa trị ung thư của Trung tâm Gawler) cô sẽ bị vô sinh.

Tiến sĩ Teo lưu ý "có một nguy cơ gia tăng về các khối u ác tính thứ hai trong những người sống sót dài hạn đã được điều trị bằng hóa trị và xạ trị. Một số lớn trong số các loại ung thư thứ hai là ung thư xương, ung thư máu hoặc các khối u mô mềm khác".

Chúng ta thường đọc trên các phương tiện thông tin đại chúng rằng phương pháp điều trị tổng thể và phương pháp chữa trị bằng dinh dưỡng là không khoa học, và các bằng chứng chỉ mang tính giai thoại. Tất nhiên ai cũng tin rằng các nghiên cứu khoa học và Cơ quan FDA của Mỹ đã chấp thuận thuốc tức là đã được nghiên cứu tỉ mỉ tất cả bằng cách sử dụng các con chuột lang hoặc những con chuột trong phòng thí nghiệm.

Vâng, Tiến sĩ Teo (là một nhà khoa học đã hơn 20 năm), đã trích dẫn từ các nhà khoa học độc lập khác để vạch trần sự tin tưởng mù quáng rằng các thí nghiệm mang tính ngẫu nhiên, được kiểm soát bằng giả dược thực sự mang tính khoa học.

Người nào trả tiền cho nhạc sĩ thì người đó có quyền bảo họ chơi nhạc gì cũng được...

điều đó là tự nhiên thôi! Bên cạnh đó, Tiến sĩ Teo nhắc nhở chúng ta rằng dữ liệu từ chuột và thỏ không nhất thiết áp dụng được cho con người. Bạn biết chuột cống ăn gì không? Liệu chúng ta có thể ăn những gì chuột ăn, trộn với tất cả các chất thải thô bẩn thỉu, và liệu chúng ta có tồn tại được?

Và hãy xem xét sự việc này. Để có thể phát hiện tỷ lệ ung thư 1:10.000, có nghĩa là mỗi thí nghiệm ít nhất cần phải có 10.000 con chuột để điều trị, Tiến sĩ Teo viết. Điều đó có phải là hiện thực không? "Không bao giờ. Tuy nhiên, một thí nghiệm với 50 hay thậm chí 100 con chuột không thể cho kết quả tốt được. Điều này cũng giống như cố gắng bắt một con cá voi bằng chiếc cần câu."

Và, nếu hóa trị và xạ trị có thể có những tác động khủng khiếp và dài hạn như vậy đối với người lớn, thì người ta có thể tưởng tượng nó sẽ tác động ra sao tới trẻ em vốn cơ thể còn non yếu và dễ bị tổn thương?

Hãy đọc câu chuyện cảm động về người mẹ Sew Peng ở Singapore, với sự hỗ trợ của Tiến sĩ Jiang (Đài Loan), cô đã ngừng điều trị hóa trị cho cậu con trai bốn tuổi của mình vì bệnh bạch cầu cấp tính và chỉ sử dụng các loại thực phẩm sống để chữa lành cho con.

Đừng bao giờ vội vàng đưa ra một quyết định về phương pháp điều trị

Các bác sĩ có thể cho bạn biết, "Tốt nhất là bạn nên đi phẫu thuật và bắt đầu hóa trị/xạ trị vào tuần tới. Nếu không, tôi sẽ chào thua và..." Vâng, hãy cứ để bác sĩ hoặc chuyên gia phẫu thuật chào thua đi.

Phải mất nhiều năm thì bệnh ung thư mới biểu lộ ra. Bạn cần một vài tuần, thậm chí hàng tháng, để tìm hiểu về bệnh ung thư của mình, và có thể thấy được sự khác biệt giữa không chỉ sự sống và cái chết, mà còn một cuộc sống chất lượng hoặc một cuộc sống khổ sở suy yếu bởi những phương pháp điều trị y tế tàn bạo.

> "Có rất nhiều loại ung thư (đặc biệt là tuyến tiền liệt) bị phát hiện ra khi đi khám sàng lọc ung thư mà chưa phát triển. Sau đó những bệnh nhân ấy được trải qua tất cả các loại điều trị khó chịu mà, NẾU không đi sàng lọc,họ sẽ không bị ung thư. Những bệnh nhân này cũng có thể sẽ sống thêm 20 đến 30 năm nữa và sau đó qua đời vì một cơn đau tim... mà không biết mình có bệnh ung thư."

- Tiến sĩ Craig Hassed nói trong một bài giảng của ông tại Trung tâm Gawler (tháng 5/2006)

CẢNH BÁO! CÔNG CỤ CHẨN ĐOÁN CÓ THỂ GÂY UNG THƯ

Tiến sĩ John Gofman đổ lỗi cho 75% các trường hợp bị ung thư mới là do các dạng ion hóa bức xạ y tế từ các công cụ chẩn đoán phổ biến gây ra. Chúng bao gồm X-quang, chụp cắt lớp vi tính (chụp CT), chụp quang tuyến vú.

Chúng ta đã nghe Tiến sĩ Lai và Giáo sư Tiến sĩ Niwa đưa ra cảnh báo rằng chính phương pháp điều trị y tế làm gia tăng hoặc phát tán bệnh ung thư.

Bây giờ chúng ta cũng có quan điểm này với với Giáo sư danh dự 82 tuổi về sinh học phân tử và tế bào, người đã nâng tầm cảnh báo rằng ông đã có nhiều năm phủ nhận sự an toàn của các công cụ chẩn đoán, ngăn ngừa ung thư và cứu sống con người.

Ông bổ sung thêm tiếng nói của mình (cộng với một nghiên cứu dày dặn được công bố bởi Ủy ban Trách nhiệm Hạt nhân (CNR), San Francisco) về mối quan tâm này. Nhưng, ngay vào đầu năm 1987, Irwin JD Bross, Giám đốc Thống kê Sinh học tại Viện Memorial Roswell Park nghiên cứu ung thư đã nhận xét về chương trình tầm soát ung thư (quốc gia):

"Những phụ nữ đáng lẽ nên được biết thông tin về các mối nguy hiểm của bức xạ cùng với lúc họ được người ta nói chuyện về chụp quang tuyến vú... thế mà họ đã đi trước và làm X-quang ngay... một sự gia tăng đột ngột phơi nhiễm cho một phần tư triệu phụ nữ đến một mức độ nào đó có thể làm hại nhiều hơn lợi, đó là một tội lỗi."

Dù bất kỳ chuyên gia nào có thể nói về sự cần thiết và an toàn của chụp quang tuyến vú, thì điều đó cũng không rửa sạch được lỗi lầm với người sống sót ung thư vú như Linda Chan.

Linda Chan hoàn toàn chắc chắn rằng chụp quang tuyến vú đã gây ra ung thư cho bà ba năm trước, khi ấy bà là người ăn chay 60 tuổi khỏe

mạnh và hạnh phúc (hãy xem đầy đủ câu chuyện của Linda trong câu chuyện 'Hành trình đi đến sức khỏe toàn diện'.)

* Có nhiều phương pháp chẩn đoán an toàn hơn được sử dụng bởi các nhà công nghệ y học và bác sĩ tổng thể.

Chương 4
UNG THƯ VÀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Thực phẩm như là thuốc.

Cách duy nhất để ngăn chặn, chữa lành ung thư và các bệnh mãn tính do lối sống

A. Các loại thực phẩm giết người, các loại thực phẩm chữa lành

B. Thải độc, nuôi dưỡng và chữa lành ở cấp độ tế bào

C. Tại sao thực phẩm hữu cơ và biodynamic là thực phẩm chữa lành?

D. Thực phẩm cho bệnh nhân ung thư cần thiết như thế nào? Chúng là gì?

Các loại thực phẩm giết người, các loại thực phẩm chữa lành

Chế độ ăn uống dựa trên động vật thúc đẩy ung thư, trong khi chế độ ăn uống dựa vào thực vật ngăn chặn và chữa lành ung thư.

"Một chế độ ăn uống có nguy cơ cao gây bệnh ung thư... khi có hàm lượng cao về chất béo và cholesterol, ít chất xơ, được xử lý nhiều muối (thịt giăm bông và xông khói), thực phẩm muối, thực phẩm bị cháy đen, thịt hun khói hoặc bị cháy, ít vitamin và khoáng chất".

– Tiến sĩ Charles B. Simone, Tiến sĩ Y khoa và Chuyên gia ung bướu xạ trị chữa ung thư, tác giả cuốn *Ung thư và dinh dưỡng* (Cancer and nutrition)

“Ung thư không hoạt động có thể được tái kích hoạt bởi một chế độ ăn uống không lành mạnh.”

– Tiến sĩ Y khoa Russell Blaylock, tác giả cuốn *Chiến lược tự nhiên cho bệnh nhân ung thư* (Natural strategies for cancer patients)

Khi những bệnh nhân ung thư nghe thấy rằng tất cả các loại thực phẩm yêu thích của họ - sa tế, gà chiên, bánh mì kẹp thịt bò, xúc xích nóng bỏng, thịt lợn nướng, vịt quay, cá hun khói, tôm chiên v.v. là gây ung thư, thì họ kêu trời với nỗi thất vọng. Thậm chí một số còn trở nên hung bạo, Tiến sĩ Chris Teo và vợ Beng Im - chuyên gia dinh dưỡng – đã viết trong cuốn sách của ông *Thực phẩm và ung thư* (Food and cancer).

Nhưng ngay cả khi họ đang cố gắng tiêu hóa những thông tin cho rằng họ nên loại món thịt ưa thích của mình ra khỏi chế độ ăn, thì tin xấu hơn lại đến. Khoai tây chiên, mì xào, cơm chiên, kem, bánh ngọt, pho mát, bánh, trà, cà phê, đồ uống, đồ ngọt, nước ngọt, coca và đồ uống có cồn cùng tất cả các loại thực phẩm có nhiều gia vị, dầu mỡ, rán giòn, nhiều đường và mặn cũng là KHÔNG luôn.

Có thể đoán được họ sẽ kêu gào thế nào. “Vậy còn gì để ăn đây?”. Tin tốt là, có rất nhiều! Trên thực tế, có một vùng rộng lớn các loại thực phẩm và món ăn, tất cả đều từ Vương quốc thực vật, nhiều hơn là thứ mà mọi người có thể tưởng tượng được.

Ngạc nhiên ư? Caryn Dunning mô tả các bữa tiệc thị giác và vị giác mà những người tham gia ở các trung tâm của Tổ chức Quỹ Gawler đang mong đợi hàng ngày trong phòng ăn thoáng mát của họ... Một cầu vồng các món xà lách, các loại súp thịnh soạn, sushi, khoai lang cuốn, rau nướng trong Focaccia, bánh crepe nguyên chất, bánh hummus, món mơ hấp... danh sách dường như dài vô tận! Tất nhiên, hầu hết đều là thực phẩm hữu cơ hoặc biodynamic.

Không có gì ngạc nhiên khi không có bệnh nhân nào cùng người trợ giúp của họ ở đây cảm thấy bị bệnh tật ốm yếu cả.

Đây cũng là một bữa tiệc của cảm giác ngon miệng từ vương quốc thực vật cho những người đã ăn những bữa ăn được chuẩn bị bởi các Nhà bếp Chi ở Kampung Senang, Yogi Hub, Ci Yan, Genesis, các quán cà phê (ở Singapore). Salad Cầu Vồng được rưới nước sốt từ quả hạch mịn như kem hiện nay là màn dạo đầu của các Bếp Chi ởKampung Senang.

Tại Kuala Lumpur và các thị trấn mới của vùng Johor, số lượng các cửa hàng thực phẩm

lành mạnh kiêm quán cà phê ngày càng tăng. Xuống phía dưới, ở Úc, mỗi thành phố và một số thị trấn thời thượng như Byron Bay, có một số cửa hàng và quán cà phê cung cấp thức ăn chay và các loại trà thảo dược.

Tất cả các bác sĩ và thầy chữa bệnh theo tự nhiên đều khuyên rằng, bệnh nhân ung thư nên kiêng thịt và tất cả các sản phẩm động vật (sữa, phô mai, trứng). Cá được phép ăn một chút, nhưng ngay cả điều đó giờ đây cũng đang thay đổi - cá là thịt và dù được nuôi hoặc đánh bắt tự nhiên, nó cũng đang bị ô nhiễm nặng.

Tất cả các trung tâm chữa bệnh ung thư theo phương thức tổng thể đều cung cấp thức ăn chay lành mạnh - không dầu, không muối, không đường.

Tất cả các trung tâm, phòng khám và bệnh viện do các nhà trị liệu tổng thể và tự nhiên điều hành đều khuyến khích chế độ ăn thuần chay (tức là không có sản phẩm từ nguồn gốc động vật) cho bệnh nhân ung thư.

"Chế độ ăn uống có thể không phải là câu trả lời tuyệt đối cho bệnh ung thư, nhưng không có một chế độ ăn uống tốt, thì không có câu trả lời."
– Tiến sĩ Ian Gawler

Ngày càng có nhiều bác sĩ, nhà chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên, các nhà dinh dưỡng ở khắp mọi nơi trên thế đang gióng lên hồi chuông cảnh báo rằng các loại thực phẩm và đồ uống không tốt là nguyên nhân chính gây ra ung thư, đặc biệt là ung thư đại tràng, tuyến tiền liệt, ruột và ung thư vú. Xin cảnh báo trước, có những bác sĩ Trung Quốc cũng tin rằng bệnh nhân ung thư phải ăn thịt để có protein (sức mạnh) chống lại bệnh ung thư của họ.

Nhà tư vấn dinh dưỡng Patrick Holford nói trong cuốn sách của mình, *Hãy nói không với bệnh ung thư* (Say no to cancer), rằng ông tin chính sự phơi nhiễm vô tình với hàng trăm hóa chất thúc đẩy ung thư, mà thậm chí (trước đây) đã được tìm thấy trong thực phẩm lành mạnh, chẳng hạn như cá và rau quả phải chịu trách nhiệm cho 85% số ung thư.

Ở Úc, Les Dyne người sống sót sau ung thư vào năm 1982 cho biết, "Tôi càng nhìn vào chúng, tôi càng thấy rằng thực phẩm mà chúng ta đang nhận được và chúng ta nghĩ là lành mạnh, lại được trồng với phân bón nhân tạo và các hóa chất, thực sự có thể gây tổn hại cho cơ thể". Les tin rằng "tất cả các hóa chất tổng hợp có thể gây ra ung thư" vì vậy ông đã rời bỏ nghề luật để trở thành một nhà sản xuất phân bón tự nhiên và thực phẩm bổ sung.

Vậy, thực phẩm thúc đẩy ung thư là gì? Và những gì có trong các loại thực

phẩm thúc đẩy khối u? Dưới đây là trích đoạn từ một số tiêu đề của một số câu chuyện.

Sự liên quan giữa thực phẩm và phụ gia thực phẩm với ung thư đang được giới truyền thông phổ biến gần đây.

Thịt có trong đồ ăn nhanh có thể ẩn chứa nguy cơ ung thư

Tờ Discovery Channel, Mỹ - 15/8/2006

Các nhà nghiên cứu và các nhà khoa học từ Đại học của Trung tâm y khoa Nebraska cho rằng thịt có trong đồ ăn nhanh, tức xúc xích, có thể chứa hợp chất gây biến đổi ADN nên có nguy cơ gây ung thưc. Thịt được bảo quản với nitrat natri, có thể hình thành các hóa chất gọi là N-nitroso, các nhà khoa học giải thích. Hóa chất này thường gây ra bệnh ung thư ở động vật trong phòng thí nghiệm.

Các bác sĩ Mỹ kiện chuỗi thức ăn nhanh có tác nhân gây ung thư trong gà nướng - Tờ Washington - 30/9/2006

Hiệp hội Ủy ban Bác sĩ Chịu trách nhiệm về Y khoa có trụ sở tại Washington (PCRM) đã nộp đơn kiện tại California để buộc tội bảy chuỗi thức ăn nhanh hàng đầu (bao gồm McDonalds và Burger King), để cảnh báo người tiêu dùng rằng gà nướng của họ có chứa "chất gây ung thư nguy hiểm".

Mỗi mẫu sản phẩm gà nướng từ bảy chuỗi thức ăn được thử nghiệm đều dương tính với chất gây ung thư nguy hiểm có tên gọi là PhIP trong khi phân tích tại một phòng thí nghiệm độc lập. "Gà nướng có thể gây ung thư và sản phẩm được cho là 'lành mạnh' này thực ra không tốt vì chúng nhiều mỡ", Chủ tịch PCRM Neal Barnard tuyên bố.

Nghiên cứu liên kết sữa với ung thư buồng trứng - Báo National Post Canada - 05/8/2005

Thống kê tổng hợp từ 21 nghiên cứu về 4.000 phụ nữ Canada cho thấy có sự gia tăng 13% ung thư buồng trứng nếu hàng ngày họ dùng thêm 10 gram lactose - khoảng một ly sữa. Nghiên cứu của Tiến sĩ Larsson cho thấy rằng sữa toàn phần có liên quan đến nguy cơ ung thư buồng trứng cao nhất.

Bột ngọt tăng tốc ung thư - Tiến sĩ, bác sĩ Russell Blaylock, tác giả cuốn Chiến lược tự nhiên cho bệnh nhân ung thư (Natural strategies for cancer patients)

Đến bây giờ ai cũng biết rằng bột ngọt, được thêm vào các loại thực phẩm, đang tăng tốc đáng kể sự phát triển và lây lan của bệnh ung thư. Khi lần cuối, một bác sĩ chuyên khoa ung thư khuyên bệnh nhân nên tránh bột ngọt hoặc thực phẩm giàu glutamate, câu trả lời là "không bao giờ".

Quay lại đầu những năm 1980, khi SC Lim, Lila Notley và Dee Page bị bệnh ung thư, các mối liên quan này đã không được đề cập tới. Mọi người đã không nhận ra mối kết nối giữa các kháng sinh, hormon tăng trưởng dùng cho động vật nuôi và ung thư xuất hiện ở người. Họ cũng không nhận ra rằng phân bón tổng hợp và thuốc trừ sâu được đưa vào chuỗi thức ăn của chúng ta... và gây ung thư. (Thậm chí ngày nay, sự liên quan này vẫn đang bị nền công nghiệp phủ nhận).

Tuy nhiên, mối liên hệ giữa một chế độ ăn uống không tốt (thịt và nhiều sữa) với bệnh ung thư đã được hình thành trong một vài thập kỷ ở châu Âu. Đây là lý do tại sao mỗi chương trình chữa bệnh ung thư (Gerson, Dries, Aenon, Gawler, các bệnh viện Anthroposophical và Trung tâm Steiner) đều cung cấp thực phẩm trong đó hơn 70% là đồ tươi, sống, được trồng theo tiêu chuẩn hữu cơ - biodynamic và đều không chứa thịt, sữa, đường, muối hay dầu đã ra nhiệt. Trong khi chế độ thực dưỡng Ohsawa lại khuyến khích ăn thực phẩm nấu chín với tỷ lệ cao hơn nhiều so với thực phẩm tươi sống (dựa vào các loại thực phẩm lên men để có các enzyme), đó cũng là một chế độ ăn thuần chay (tức là không có sữa).

Tất cả những con người dũng cảm sống sót được kể đến trong cuốn sách này đều theo đuổi chế độ ăn chay khá nghiêm ngặt trong khi bệnh ung thư của họ đang tiến triển, một số thậm chí nhịn ăn và chỉ uống nước tinh khiết cùng nước ép trái cây cho đến 42 ngày, và ngay cả khi bình phục, họ cũng không quay trở lại con đường cũ - cách ăn uống cũ - của họ. Đây là lý do tại sao ung thư không tái phát với họ.

Thậm chí ngay từ đầu những năm 1980, khi các nghiên cứu về mối liên quan giữa thực phẩm với ung thư còn ít ỏi, SC Lim, nhờ việc nghiên cứu kỹ lưỡng của mình, đã tin rằng thịt, bất kỳ hình thức nào của thịt, cũng cần được loại bỏ. Và người phụ nữ Úc Dee Page vẫn kiên trì với nước trái cây xanh mặc dù tất cả mọi người cho rằng thật "kỳ lạ".

Phần dưới đây lại bàn tiếp về vấn đề này. Dù không có độc hại, thịt động vật (bao gồm cả

thủy sản) đều rất khó tiêu hóa. “Phải mất rất nhiều năng lượng để giải phóng những chất có trong thịt”, nhà dinh dưỡng Hà Lan Jan Dries giải thích, tác giả cuốn *Chế độ ăn uống Dries chữa ung thư* (The Dries cancer diet).

“Đại tiện khó khăn, phân bị thối rữa và kết quả là bị đầy hơi. Ruột bị ô nhiễm gây quá tải cho gan và các độc tố cũng ảnh hưởng đến các chất dịch của cơ thể. Dịch tế bào tăng thêm bị nhiễm độc, điều này làm suy yếu sức khỏe và cuộc sống của các tế bào.”

Một số bác sĩ và y tá còn thúc giục các bệnh nhân ung thư “ăn thịt nhiều hơn để có đủ sức chiến đấu với ung thư” do đó, vô tình, đã khuyến khích họ tạo ra một môi trường bên trong làm tăng cường các tế bào ung thư và gây đau nhiều hơn.

Các tế bào ung thư mới có lớp vỏ protein rất bền vững. Chỉ bằng cách ăn rau và trái cây tươi, sống hữu cơ mang enzyme, thì bức tường protein của tế bào ung thư mới có thể bị xuyên thủng bởi các enzym - bị phá hủy một cách an toàn và xả ra ngoài.

Chế độ ăn uống “cân bằng” điển hình như vậy là không cân bằng!

Một chuyên gia phẫu thuật người Malaysia đã mô tả chế độ ăn của Lim: “Không thịt, không muối và hầu như không đường là điên loạn, mất trí. Hoặc chí ít cũng là cực kỳ ngu xuẩn”.

“Câu trả lời của tôi (cho các nhà phê bình) là trực tiếp và đơn giản.” Nhiều người trong số các bệnh nhân bị bệnh nan y đã theo “logic” của chế độ ăn uống cân bằng (với thịt để chiến đấu chống lại bệnh ung thư) bây giờ đã chết. Tôi không có ý định là một trong số họ. Và Lim đã thực hành không chỉ để chứng minh rằng tất cả bác sĩ của ông đã sai, mà ông còn sống lâu hơn tất cả họ.

Caryn Dunning cũng là một trong những người nghĩ rằng chế độ ăn uống của mình là “khá cân bằng” - cho đến khi cô vào Trung tâm điều trị ung thư Gawler. Cô đã giữ những con gà đẻ trứng trong trang trại gần 20 hécta của mình và “chúng tôi đã có rất nhiều mì ống, gạo (trắng) khoai tây nướng cùng rất nhiều đồ ăn Trung Quốc.” Chính trong thời gian ở Trung tâm Gawler mà Caryn biết được rằng ‘Chế độ ăn uống cân bằng’ là bất cứ cái gì nhưng phải thật sự cân bằng và tốt cho sức khoẻ!

Tiến sĩ Chris Teo của Trung tâm Điều trị Ung thư Malaysia từ năm 1995 đã ghi lại nhiều trường hợp bệnh nhân ung thư phục hồi sau khi uống các loại thảo mộc của ông và duy trì chế độ ăn chay lành mạnh trong khi đang có ung thư tiến triển. Nhưng nhiều người, sau khi ung thư đã thuyên giảm, quay trở lại chế độ ăn cũ là ăn thịt và nhiều dầu, kết quả

không thể tránh khỏi là tái phát ung thư.

Các bằng chứng chắc chắn là quá áp đảo không thể bỏ qua hoặc bác bỏ.

Nuôi dưỡng cơ thể rời xa ung thư... bằng trái cây, rau quả và ngũ cốc nguyên hạt

Ngày càng có nhiều nhà khoa học và bác sĩ khuyến khích chế độ ăn thuần chay (tức là không sữa, không phô mai, không trứng) để ngăn ngừa và chữa lành bệnh ung thư. Một trong những người tích cực nhất hiện nay là John McDougall bang California, tác giả của nhiều cuốn sách nổi tiếng. Tiến sĩ McDougall nói rằng "90% lượng dioxin chúng ta ăn vào sẽ gây ung thư và các vấn đề nghiêm trọng khác, xuất phát từ sữa. Điều này cũng tương tự với các hóa chất môi trường khác. Vì vậy, nếu bạn loại bỏ sữa và thịt, bạn đã thực sự cắt giảm nguy cơ cho mình."

Trong khi Tiến sĩ McDougall khuyến khích chúng ta ăn thực phẩm hữu cơ ở bất cứ nơi nào có thể, ông cũng cảnh báo rằng các loại thịt sản xuất ngay cả theo hữu cơ, ví dụ thịt gà, thịt bò - là những thực phẩm rất giàu chất dinh dưỡng và chỉ nên thỉnh thoảng ăn.

Những nhà trị liệu tổng thể như Giáo sư Thomas Tallberg người Phần Lan (người dẫn chương trình tại Đại hội Thế giới lần thứ ba về Ung thư) nhấn mạnh tới cách tiếp cận bằng dinh dưỡng để chữa bệnh lâu dài cho bệnh ung thư. "Sẽ tốt hơn nhiều khi có một chế độ ăn chay bao gồm ngũ cốc nguyên hạt và các loại thực phẩm hữu cơ," Giáo sư Tallberg nói.

Nhà chữa bệnh theo tự nhiên và tác giả người Úc, Tiến sĩ Ross Trattler, cũng nói rằng "kinh nghiệm trong việc sử dụng liệu pháp thiên nhiên 100 năm qua minh chứng rằng chế độ ăn chay, với sự quan tâm đến tất cả các chất dinh dưỡng thiết yếu, kết hợp với lối sống ít căng thẳng, là cách bảo vệ và chống lại, thậm chí chữa bệnh ung thư tốt nhất."

Jan Dries, một chuyên gia về Liệu pháp Dinh dưỡng tại Viện Hàn lâm Y học Tự nhiên ở Hà Lan và là Chủ tịch Hội ăn chay và Lối sống mới (Hà Lan) đã chữa trị thành công cho hơn 600 bệnh nhân ung thư trong những năm 1980, 1990 và năm 1997 ông đã xuất bản một cuốn sách nổi tiếng, *Chế độ ăn uống Dries chữa ung thư* (The Dries cancer diet) được coi là "cẩm nang hướng dẫn sử dụng trái cây, rau tươi sống trong điều trị ung thư."

Lý do cho việc sử dụng trái cây tươi và rau quả tươi sống cũng được Nhà khoa học ung thư, Tiến sĩ Lai Chiu Nan giải thích: "Con người vốn ăn chay tự nhiên vì vậy rau quả tương đối dễ tiêu hóa. Ngoài ra người ta cũng tìm thấy thực vật có chứa nhiều dưỡng chất bảo vệ

như vitamin A, C, E và Selen.

Chế độ ăn hiện đại có xu hướng ăn nhiều natri (muối ăn), trong khi cơ thể cần nhiều kali hơn, với tỉ lệ khoảng 1: 7. Rau quả rất giàu kali, trái cây cũng như vậy, nhưng con người lại ăn trái cây và rau quả quá ít.

Hứa hẹn nhất, Tiến sĩ Lai nói về nghiên cứu của mình: "Tôi đã chỉ ra rằng nếu tế bào ung thư được phát triển trong một môi trường nhiều kali, thì chúng sẽ trở lại thành các tế bào bình thường. Ung thư có thể bị đảo ngược." Chế độ ăn uống bao gồm hơn 70% trái cây và rau quả có thể được áp dụng để phòng chống ung thư, trong khi chế độ ăn thuần chay gần như 100 % tươi sống (tức là chưa qua chế biến) nên được áp dụng khi đang có ung thư tiến triển.

Cuốn sách NGHIÊN CỨU VỀ TRUNG QUỐC (The China Study) - Tại sao chế độ ăn giàu protein động vật dẫn đến ung thư, tiểu đường, tim mạch...?

Đây là nghiên cứu 20 năm do Tiến sĩ T.Colin Campbell, một Giáo sư danh dự về sinh hóa dinh dưỡng tại Đại học Cornell, kết hợp với Đại học Oxford và Viện Hàn lâm Y tế dự phòng Trung Quốc chỉ đạo thực hiện.

Cuộc khảo sát về các bệnh và các yếu tố lối sống (hiện đại) ở Trung Quốc và Đài Loan này là nghiên cứu toàn diện nhất về sức khỏe và dinh dưỡng từ trước đến nay.

Những phát hiện cho thấy rằng: "Những người ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc động vật bị nhiều bệnh mãn tính nhất... Những người ăn nhiều thực phẩm từ thực vật là những người khỏe mạnh và có xu hướng tránh được các bệnh mãn tính".

Cuốn sách Nghiên cứu về Trung Quốc xác nhận những điều mà nhiều bác sĩ, nhà khoa học và nghiên cứu độc lập dũng cảm, như John Robbins trong Đòi lại sức khỏe của bạn, tiến sĩ Samuel Epstein với Những quan điểm về ung thư - Xem xét lại và Tiến sĩ Joel Wallick trong Các bác sĩ chết không nói dối đã nói trong suốt hai thập kỷ qua.

Giờ đây những điều đó đã làm Tiến sĩ Campbell quay sang chống lại những người mà ông đã từng làm việc. Thật vậy, ông (như Tiến sĩ Ralph

Moss), cũng là một trong số họ.

Trong khởi đầu sự nghiệp của mình với tư cách là một nhà nghiên cứu với cơ quan MIT và Kỹ thuật Virginia, Tiến sĩ Campbell đã làm việc nhằm khuyến khích tăng cường sức khỏe bằng cách ăn nhiều thịt, sữa và trứng - "protein động vật - chất lượng cao... Đó là phần tiếp theo hiển nhiên trong cuộc sống riêng của tôi ở trang trại và tôi rất hạnh phúc tin rằng chế độ ăn uống Mỹ là tốt nhất trên thế giới."

Chỉ đến khi ông nghiên cứu về trẻ em suy dinh dưỡng ở Philippines thì sự thật đáng lo ngại về chất đạm động vật bắt đầu lộ diện. Mục tiêu chính của dự án là để đảm bảo các em có càng nhiều protein càng tốt. Tuy nhiên, Tiến sĩ Campbell phát hiện ra một bí mật đen tối. "Những đứa trẻ dùng chế độ ăn nhiều protein động vật nhất lại là những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư gan..."

Tiến sĩ Campbell bắt đầu xem xét các báo cáo khác từ khắp nơi trên thế giới phản hồi về những phát hiện của ông ở Philippines. Mặc dù sẽ "không bình thường khi nói rằng protein (động vật) là không có lợi cho sức khỏe", ông bắt đầu nghiên cứu chuyên sâu về vai trò của dinh dưỡng, đặc biệt là protein trong nguyên nhân gây ung thư. Điều này dẫn ông tới dự án Nghiên cứu về Trung Quốc với những kết quả và bằng chứng khoa học không thể chối cãi.

"Hãy thay đổi chế độ ăn uống của bạn và làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư, tiểu đường, bệnh tim và béo phì" đó là những gì mà Tiến sĩ T. Campbell đang nhiệt tình khuyến khích.

Tại sao muối phải được loại bỏ trong chế độ ăn chữa bệnh ung thư

Trong khi Tiến sĩ Gerson điều trị bệnh nhân lao thì ông nhận ra rằng một trong những vấn đề cơ bản của bệnh (bao gồm cả ung thư) là các tế bào mô bị mất kali và sự xâm nhập của natri vào trong tế bào (được biết trong thuật ngữ y khoa như là hội chứng tế bào bị tổn thương hay TDS).

Trong cố gắng để duy trì tính toàn vẹn của nó, tế bào liên kết các chất liệu natri độc hại với nước - kết quả là làm cơ thể giữ chất lỏng (sưng lên).

Bây giờ, kali (có rất nhiều trong trái cây và rau quả nhiệt đới) thường đóng

vai trò là chất xúc tác trong sự hình thành các enzym. Mặt khác, natri thường đóng vai trò như một chất ức chế.

Natri rất cần thiết cho cơ thể, và một cách tự nhiên nó được tìm thấy trong thực phẩm sống. Hãy nhớ rằng, chất vô cơ này cũng được bổ sung là một khoáng chất thêm vào cho tế bào. Nó phải được giữ trong các chất lỏng bên ngoài của các tế bào cơ thể. Mặt khác, kali được biết như là chất khoáng bên trong tế bào vì nó cần thiết cho sự trao đổi chất trong tế bào cơ thể.

Ví dụ, khi chúng ta ăn một gói khoai tây chiên mặn, natri thâm nhập vào các tế bào và mô của chúng ta, chức năng enzym cần thiết sẽ bị khóa và hoạt động bình thường của cơ sẽ không cân bằng. Không có gì ngạc nhiên khi điều này gây tổn thương cho tế bào mà cuối cùng dẫn đến ung thư…

Vì vậy, để đảo ngược sự tổn thương tế bào, Tiến sĩ Gerson và bây giờ thêm các nhà khoa học như Tiến sĩ Lai Chiu Nan, ủng hộ việc bệnh nhân ung thư ăn một chế độ ăn uống tự nhiên có hàm lượng kali cao và ít hoặc không có natri (muối). Tất nhiên chế độ ăn uống đó là ăn trái cây, rau quả và các loại ngũ cốc nguyên hạt chưa qua chế biến.

Vì sao đường bị loại bỏ khỏi chế độ ăn chữa bệnh ung thư

Rất đơn giản... tất cả các loại đường ăn đều nuôi dưỡng ung thư. Và điều này đã được biết đến từ hơn 70 năm nay, kể từ khi Tiến sĩ bác sĩ Otto Warburg, người đạt giải Nobel y học phát hiện ra rằng các tế bào ung thư cần glucose (đường) để phát triển.

Tế bào ung thư luôn khao khát glucose, cần lượng glucose nhiều hơn bốn, năm lần so với các tế bào khỏe mạnh. Các bác sĩ nên biết điều này. Kỹ thuật PET scan sử dụng đường được đánh dấu bằng phóng xạ để tìm ra các tế bào phát triển nhanh trong cơ thể. Những tế bào phát triển nhanh này sẽ thu hút và ăn đường đã được đánh dấu phóng xạ, như vậy, nếu có một nồng độ glucose trong một khu vực, đó là dấu hiệu chắc chắn rằng một khối u ác tính đang hiện diện.

Tóm lại:

1. Đường nâng mức insulin và sản xuất insulin nhiều hơn sẽ khiến các tế bào tiền ung thư ăn nghiến ngấu đường, thúc đẩy tăng trưởng của chúng để hình thành nên tế bào ung thư hoàn chỉnh.

2. Đường tạo ra gánh nặng độc hại. Hầu hết các loại thực phẩm có đường (như bánh ngọt) cũng ít chất xơ, điều này làm chậm sự chuyển động của tuyến tiêu hóa dẫn đến hiện tượng táo bón. Chế độ ăn nhiều đường cũng làm tăng các axit mật thứ cấp và các hợp chất gây ung thư này góp phần tạo ra môi trường tiêu hóa độc hại.

3. Đường làm suy giảm hệ thống miễn dịch. Khi mức insulin tăng sẽ làm chậm quá trình giải phóng các hormone tăng trưởng và điều này làm giảm khả năng sản xuất các tế bào bạch cầu.

Trong một bài báo có tựa đề "Sự kết nối giữa đường - ung thư" (Tạp chí trực tuyến về Y học cổ truyền và Bổ sung), nghiên cứu viên Yeong SekYee của Trung tâm chăm sóc ung thư Malaysia, đã đưa ra nhiều nghiên cứu liên kết đường với ung thư - đặc biệt là ung thư vú, dạ dày, đại tràng, tuyến tụy và thậm chí cả ung thư phổi.

Hơn nữa, những người bị bệnh tiểu đường còn có nguy cơ lớn mắc bệnh và chết vì ung thư tuyến tụy hay bạch huyết. Tất cả các chất ngọt nhân tạo cũng cần phải tránh.

Tại sao dầu đã được ra nhiệt (đốt nóng) và nước sốt (để trộn salad) phổ biến là loại thực phẩm bị cấm trong điều trị ung thư

Dầu rất cần thiết cho các hoạt động của hệ thống miễn dịch. Các loại dầu tốt (hữu cơ, dầu nguyên chất ép lạnh) – là dầu hạt lanh, dầu dừa, dầu ô liu, dầu hạt nho, dầu vừng và dầu hướng dương – làm tăng sinh tế bào và bình thường hóa các tế bào đột biến và ác tính.

Dorothy Edgelow, tác giả cuốn *Nguyên liệu cho cuộc sống* (A recipe for life) nói rằng "bất kỳ dầu nào được chiết xuất lạnh cũng tốt. Nếu nhiệt được sử dụng trong quá trình sản xuất dầu, thì dầu đó không có ích cho chế độ ăn uống khỏe mạnh".

Vì vậy, việc chiên - rán đặc biệt là chiên kỹ - biến dầu tốt cho sức khỏe thành loại dầu gây ung thư. Tôi hoảng sợ khi biết rằng một người vợ tận tụy mua khoai tây hữu cơ và dầu ô liu nguyên chất hữucơ để chiên khoai tây cho người chồng bị ung thư của mình!

Nếu bạn nhất định phải có khoai tây chiên, hãy cắt khoai tây ra, quệt nhẹ với dầu và nướng nó. Đó không phải là quá tệ! Nhưng thực sự, những loại dầu tốt này có nghĩa là chỉ để rưới lên món salad hoặc rau chần (branched vegies).

Thực phẩm tự nhiên có thể biến đổi ung thư tiến triển thành khối u lành tính

Một bác sĩ khác, Tiến sĩ Russell Blaylock cũng tin rằng "một chế độ ăn chủ yếu là trái cây và rau quả, đặc biệt là rau xanh, có thể làm chậm sự phát triển của bệnh ung thư". "Thực phẩm tự nhiên cũng có thể biến đổi những ung thư đang tiến triển mạnh thành các khối u lành tính hơn nhiều", tiến sĩ Blaylock viết trong cuốn sách của mình, *Chiến lược tự nhiên cho bệnh nhân ung thư* (Natural strategies for cancer patients).

So với hầu hết các bác sĩ, người nông dân Úc Percy Weston biết rõ hơn nhiều về việc dùng hỗn hợp kiềm axit thích hợp đưa vào cơ thể để phục hồi sức khỏe. Trong thực tế, Percy, sau khi hoàn thành cuốn sách mang tính chất bước ngoặt của ông, *Ung thư: Nguyên nhân và cách chữa trị*, đã làm phần tiếp theo của mình, *Thực phẩm chống ung thư* với biên tập viên và người bạn của mình, Andrew Carroll.

Percy đã không thể hoàn thành cuốn sách này – ông chết ở tuổi 100, nhưng không phải do ung thư. Tuy nhiên, cuốn sách đầu tiên và duy nhất của ông có chứa một lượng thông tin đồ sộ về những loại thực phẩm thúc đẩy ung thư và những loại thực phẩm chữa lành chúng.

Percy thấy rằng các loại thịt không hữu cơ, thực phẩm từ sữa và ngũ cốc đứng đầu danh sách các loại thực phẩm bị quá tải với phốt phát tự nhiên và tổng hợp.

Các loại thực phẩm giàu phốt pho làm axít hóa máu và điều này có thể lấn át các cơ chế của cơ thể trong việc giữ sự cân bằng axít/kiềm (pH) của máu, của hệ bạch huyết, nước bọt và nước tiểu trong hoạt động chức năng thích hợp của chúng.

Để chữa lành ung thư cho bản thân mình và vợ, ông loại bỏ thịt và bánh mì khỏi chế độ ăn uống chuyển sang ăn các loại trái cây tươi và rau quả từ nông trại hữu cơ của cha mình. Ông cũng tạo ra một khoáng chất kiềm hóa bổ sung (tất cả từ các nguồn tự nhiên) được gọi là bột Percy.

Ông còn làm ra một biểu đồ đánh giá sự có mặt của phốt pho trong thực phẩm, trong đó thực phẩm mang mã màu đỏ có mức phốt pho quá thừa (82-100%) hay là thiếu cân bằng với chất khoáng kiềm, trong khi thực phẩm được mã hóa màu xanh lá cây là loại thực phẩm an toàn.

Ngay ở tốp trên của danh sách đỏ (trong thực tế, đã lớn hơn 100%!) là coca-cola và bánh (gói hỗn hợp). Tất cả các loại thịt, bao gồm cả bánh cá, trứng và sản phẩm sữa đều nằm trong vùng đỏ, hầu như tất cả các thực phẩm chế biến cũng vậy, thậm chí cả những thực phẩm mà những người ăn kiêng nghĩ là lành mạnh như bột ngũ cốc ‘’Kellog all bran”, bột dinh dưỡng Coco-Pops và đồ uống đậu nành.

“Cây chữa bệnh có ở mọi nơi”

- Cha Kneipp, người chữa bệnh tự nhiên nổi tiếng nói rằng: “hầu hết trong số đó là nằm trong khu vườn thực phẩm sau nhà của chúng ta, bao gồm cả ‘cỏ dại’”.

Khi tôi thiết kế cho mình khu vườn thực phẩm kiểu permaculture[(11)]-biodynamic ở vùng nông thôn Darwin, tôi dự định sẽ trồng một khu vực “thực phẩm chống ung thư”... nhưng qua thời gian, tôi biết được rằng hầu như tất cả các thức ăn thực vật đều ngăn chặn thậm chí chữa lành bệnh ung thư.

Và tin tốt là, các thực phẩm ngăn ngừa/chữa lành ung thư không phải là một vài thứ hiếm gặp, thảo mộc ngoại lai hoặc chỉ tìm thấy ở những vùng hoang dã của Siberia hay Peru. Nhiều cây thực phẩm chống ung thư là loại trái cây và rau xanh nhiệt đới phổ biến đang trồng ở vườn sau nhà bạn.

Một người hàng xóm (tên là Larry) bị ung thư da đã từng nhổ các cây pho mát chín và có mùi hôi thối (còn được gọi là Noni) mọc đầy trong khu vườn hữu cơ của mình và ăn nó ngon lành. (Cây bụi Noni là một cây bụi mọc ven đường, phổ biến ở Singapore trong những năm 1970-1980).

Một người hàng xóm khác (tên là Katrina) đã trồng một vài hàng cây đu đủ trong vườn thực phẩm của mình. Một hôm, cô có một cuộc gọi đến từ một người nào đó ở Queensland - người đang tìm nguồn cung ứng lá và hoa đu đủ hữu cơ cho các bệnh nhân ung thư (vì một cơn lốc xoáy trước đó đã đốn ngã vườn cây của Nhà cung cấp thường xuyên này).

Vườn cây thực phẩm Starseed rộng gần 1 hécta của tôi, trong đó có hơn 80 loại cây thực phẩm nhiệt đới khác nhau (bao gồm cả cỏ dại làm thuốc), đã được chia sẻ tới nhiều người.

Tôi đã nghe nói về những điều kỳ diệu của vitamin B17, hay còn gọi là laetrile/xyanua, được phát hiện bởi nhà hóa sinh Tiến sĩ Krebs, và được tìm thấy trong hơn 1.000 cây thực phẩm, đang được Tiến sĩ Contreras ở Mexico sử dụng để điều trị cho bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối.

Những gì tôi không biết vào thời điểm đó là, bên cạnh việc B17/laetrile/cynide được tìm thấy trong nhân của quả mơ và nhiều loại quả mọng hoang dại, nó cũng được tìm thấy trong rễ cây khoai mì (sắn) bình thường, mướp đắng và cây tre (măng), tất cả các cây đó tôi đều đã trồng.

Sau đó, Jill, một người hàng xóm khác, đi ngang qua và hỏi liệu cô có thể đào một số rễ sắn để ăn sống (cô ấy bị ung thư vú) và cũng để trồng trong vườn của cô ấy không. Tôi nói “tất nhiên là được”, nhưng cũng cảnh báo cô ấy rằng “rễ đó, nếu ăn sống, rất độc”.

“Tôi biết” - cô ấy trả lời, “tôi chỉ cần nạo nó ra và lấy một thìa cà phê nước cốt”. Jill đã có ‘công thức’ cho B17 từ một nguồn tiếng Anh.

Sau này, tôi còn có được sự xác nhận thêm về cách người ta có thể sử dụng các cây cỏ mọc lên từ chính khu vườn của họ, khi một người bạn tên là Filipina Rachel, đã cho tôi một cuốn sách, *Những điều kỳ diệu chữa lành của thảo dược* (Healing wonders of herb) của tác giả Herminia de Guzmman-Ladion.

Cuốn sách này có một chương mang tên “Tự nhiên - Bác sĩ của Chúa trời” và trong lời nói đầu, tác giả nói rằng: “Các nhà nghiên cứu tại Viện khoa học Công nghệ Quốc gia (NIST), Hội đồng Nghiên cứu và Phát triển sức khỏe ở Philippine và Đại học Philippine đã chứng minh tính hiệu quả của cây thuốc và đang làm việc để đưa ra kế hoạch phân phối và xử lý hàng loạt các cây thuốc này ở dạng tinh (cho người nghèo)... Những cây thuốc chỉ có hiệu quả trong hình thức tự nhiên của chúng, trực tiếp lấy từ vườn.”

Một tín đồ nữa trong việc sử dụng các loại thảo mộc ẩm thực như thuốc, là June de

Spain đã xuất bản cuốn *Sách dạy nấu ăn ít Cyanide* (The little cyaride cookbook) một cuốn sách gồm "các công thức nấu ăn ngon" bằng cách sử dụng các cây thực phẩm giàu vitamin B17. Bây giờ, June de Spain không chỉ là một "bà nội trợ của thương hiệu Betty Crocker bé nhỏ" nào đó, mà là cựu chuyên gia về chất độc và dược học của FDA!

Và trong khi chúng ta đang hưởng thụ hương thơm của các loại thực phẩm vườn nhà phổ biến có thể chữa ung thư, thì một loại cây mới nhất được tin dùng là cây sả (lemon grass). Các nhà nghiên cứu Israel tại Đại học Ben Gurion đã thấy rằng đưa một gram cây sả tươi (một thảo mộc ẩm thực phổ biến ở Malaysia và Thái Lan) vào một ly nước nóng sẽ "phóng thích đủ xitrala (citral) để thúc đẩy tế bào ung thư tự hủy diệt."

Vì vậy, có vẻ như tất cả các loại thực phẩm được sản sinh từ Vương quốc Thực vật theo kiểu hữu cơ và biodynamic đều vừa có tính bảo vệ vừa có khả năng chữa được bệnh ung thư. Tất nhiên, một số thực vật và họ thực vật đã được biết đến là đặc biệt hiệu quả trong việc tiêu diệt tế bào ung thư hoặc nuôi dưỡng tế bào khỏe mạnh.

Lá xanh, là "máu của cây" có thể làm sạch mạch máu của con người

Những người dân ở Trung tâm Hỗ trợ Tổng thể ung thư Kampung Senang đều biết điều này, hàng tuần, các tình nguyện viên đóng gói và gửi một loạt các loại rau lá hữu cơ của địa phương cho các bệnh nhân ung thư.

Bà Fong Ah Mui với lòng biết ơn sâu sắc cho rằng việc hồi phục hoàn toàn của bà từ ung thư giai đoạn cuối (bệnh bạch cầu) cách đây 14 năm là do 'Giáo sư' James Low (người đồng sáng lập Kampung Senang) và những gói rau xanh tại địa phương mà ông chuyển đến trước cửa nhà bà mỗi tuần.

Rau lá và sức mạnh của các loại thực phẩm từ lá cây màu xanh, đặc biệt là khi dùng tươi sống là gì? Lá cây xanh là một nguồn rất giàu khoáng chất tự nhiên, vitamin, protein, nguyên tố vi lượng và vi chất dinh dưỡng như chất diệp lục. Hãy xem xét điều này: một chiếc lá chứa đến 500 hoặc 600 hợp chất khác nhau và mỗi hợp chất lại có 50-60 hoạt tính sinh học khác nhau, Janine M Benyus đã nói trong *Phỏng sinh học - Đổi mới lấy cảm hứng từ thiên nhiên* (Biomimicry – innovation in spired by nature)."

Tuy nhiên, điều quan trọng hàng đầu đối với bệnh nhân ung thư là chất diệp lục được tìm thấy trong tất cả các loại rau lá xanh. Được mệnh danh là "máu của cây", chất diệp lục màu xanh lá cây rất dễ hấp thụ vào dòng máu của chúng ta để làm sạch và nuôi dưỡng mạch máu.

Đối với bệnh nhân bị suy kiệt vì ung thư, rau xanh được hấp thụ bằng cách uống nước ép trái cây tươi (hoặc pha loãng với nước tinh khiết), là con đường nhanh nhất để chất dinh dưỡng và các enzyme cùng chất phytochemical còn nguyên vẹn có thể đến được nơi chúng cần.

Nhà hóa học, Tiến sĩ Hans Fishcher đã làm sáng tỏ cấu trúc hóa học của hemoglobin (trong máu) và thấy rằng nó gần như giống cấu trúc hóa học của chất diệp lục. Ông được trao giải Nobel cho khám phá này vào năm 1930.

Tóm lại, chất diệp lục sẽ 1) Làm sạch, 2) Điều chỉnh (tức làm cân bằng hormone và nồng độ axit, kiềm trong cơ thể của chúng ta) và 3) Nuôi dưỡng - cung cấp dưỡng chất cho việc tạo máu để tăng mức oxy và lượng tế bào hồng cầu.

Nếu ăn cả thân cây và lá già hơn, thì con người cũng nhận được nhiều chất xơ, rất quan trọng trong thực phẩm được sử dụng để vượt qua bệnh ung thư. Một phần thưởng khác của rau xanh là hàm lượng protein trong nó rất cao. Rất nhiều người - kể cả bác sĩ - đều không biết rằng nhiều loại thực phẩm từ thực vật là nguồn cung cấp protein tuyệt vời.

Một thế giới khác biệt giữa protein thực vật và động vật

Protein là nền tảng tạo nên các tế bào mới và thật sự cần thiết cho sức khỏe của con người, nhưng có một thế giới khác biệt giữa protein có nguồn gốc động vật và protein có nguồn gốc từ thực vật.

Chỉ cần ngẫm nghĩ về điều này: **Làm thế nào mà thịt chết và đang phân hủy có thể tạo nên các tế bào và các mô khỏe mạnh cũng như làm sạch máu của con người?**

Vậy, có gì có thể tạo nên các tế bào khỏe mạnh tốt hơn so với thực vật tươi và “sống” như rau bina (49%), bông cải xanh (47%), rau diếp (34%), lá ngọt (Cekur Manis) (34% khô).

Hãy so sánh hàm lượng protein của các rau quả này với sữa (20%), trứng (31%), thịt bò (33%) và gà (45%). Những tỷ lệ này được đo theo lượng calo tổng thể và được trích từ *Sách hướng dẫn về các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm* (A guidebook to nutritional factors in food) của David A Phillips.

Hãy xem xét thêm, chất nhầy tìm thấy trong một số loại rau như quả mướp tây (okra – đậu bắp) và Ceylon rau bina (Basella Rubra). Chất nhầy này là mucin. Theo y học cổ truyền nó được dùng để loại bỏ chất nhầy và các chất độc ra khỏi cơ thể và các xoang. Bây

giờ chúng ta biết lý do tại sao các loại nước ép rau tươi được sử dụng trong các chương trình giải độc. Và một thứ "bổ máu tự nhiên" là 55% nước dừa và nước ép rau xanh 45% (không rõ nguồn gốc).

Ngũ cốc nguyên cám... Carbohydrate phức hợp rất cần thiết để cung cấp nhiều "năng lượng" hơn

Bệnh nhân ung thư thiếu khả năng chịu đựng và có rất ít năng lượng, đặc biệt là khi họ phải chiến đấu với bệnh tật trong nhiều tháng.

Các ngũ cốc nguyên cám (lứt) - lúa mì, gạo, lúa mạch đen, kê, ngô, lúa mạch, bo bo (Job's tears) - và các loại củ như khoai lang, khoai môn, khoai tây - sẽ cung cấp nhiều năng lượng cần thiết, cộng với các chất dinh dưỡng khác, đó là một phần quan trọng của chế độ ăn chống ung thư.

Mặc dù trái cây và rau quả tươi rất cần thiết để giải độc, nhưng khi các độc tố đã tích tụ rời khỏi cơ thể, thì bệnh nhân có thể cảm thấy rất (suy kiệt) háo nước và đây là lúc để đưa carbohydrate phức hợp vào.

Một số chuyên gia về chế độ ăn uống gạt bỏ ra ngoài gạo, mì ống, bánh mì, coi chúng chỉ là thực phẩm carbohydrate vỗ béo và họ chỉ nghĩ đến các loại ngũ cốc và củ - những thứ được chế biến rất nhiều. Tuyệt nhiên họ không nghĩ đến tinh bột đơn (đường), ngũ cốc nguyên cám không đánh bóng và các loại củ (khoai tây, khoai sọ) cung cấp năng lượng, khoáng chất, vitamin, các loại đường tự nhiên và các vi chất dinh dưỡng thiết yếu khác.

Một số hạt có nhiều sắt (tạo máu) hơn thịt bò. Hãy xem các chỉ số so sánh. Bí ngô (11,2%), vừng (10,5%), hướng dương (7,4%), hạnh nhân (4,3%), thịt bò bít tết (3,3%), trứng (2,4%), thịt gà (2, 1%), cá ngừ (1, 6%).

Protein thực vật cũng rất tốt. Lúa mạch đen có 20% protein, lúa mì có 17% protein và gạo lứt có 8% protein. Nói đến các loại hạt và hạt vỏ cứng, thì đậu phộng có 18% protein, hướng dương có 17% trong khi hạnh nhân có 12%. Sữa chỉ có 20% protein và phó mát dày chỉ có 26% protein.

Thật thú vị khi biết rằng Tiến sĩ Rudolf Steiner trong các bài giảng về dinh dưỡng, cho biết rằng các loại hạt hoặc ngũ cốc là phần quan trọng nhất của cây trồng vì "toàn bộ dinh dưỡng của cây tập trung ở đó." Cho nên nó có thể nuôi dưỡng toàn bộ cơ thể của chúng ta.

Tiến sĩ, bác sĩ A.Shamsuddin, đã trải qua 12 năm nghiên cứu về tác dụng chống ung thư của các loại ngũ cốc nguyên hạt hay các loại đậu đã tìm thấy rằng inositol của Vitamin B và dẫn xuất của nó là IP6, một thành phần tự nhiên có trong các loại ngũ cốc như gạo, ngô và lúa mì và các loại đậu như đậu nành, có tác dụng "tiêu diệt tế bào ung thư, làm khối u co lại và tăng cường hệ miễn dịch."

Các dưỡng chất này cũng được tìm thấy trong các loại thực phẩm nhiều chất xơ, thế nên việc chế biến xử lý chúng sẽ loại bỏ thành phần chống ung thư của khoai tây, gạo, lúa mì và ngô, v.v..

Gạo là loại ngũ cốc chủ yếu đối với hầu hết người châu Á và gạo nâu (lứt) nấu cháo đã được sử dụng cho trẻ em và người già yếu. Vì vậy, gạo nâu nguyên cám (trồng theo hữu cơ hoặc biodynamic) có sự nguyên vẹn của cám, mầm và nội nhũ, là một đặc tính quan trọng của chế độ ăn phòng ngừa và điều trị ung thư. Chất dinh dưỡng bao gồm vitamin B phức, sắt cùng canxi và khi nấu với đậu nó sẽ đưa lại bữa ăn có đầy đủ protein.

"Gạo trung tính, ngọt tự nhiên và không có gluten đồng thời có nhiều chất ức chế protease có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm sự tăng trưởng khối u", Tiến sĩ Teo và Ch'ng Beng Im trong *Thực phẩm và ung thư* (Food and cancer) đã khẳng định.

Tiến sĩ Teo cũng nhấn mạnh hạt bo bo còn được gọi là ý dĩ (Semen Coicis hoặc Coix Lacryma jobi) một loại hạt ngọt và hơi đắng từ một loại cỏ hoang và đang được người Trung Quốc sử dụng như một loại thuốc bổ điều trị ung thư.

"Người Trung Quốc có một chiết xuất tinh khiết từ hạt bo bo được biết đến là Kanglaite. Nó là loại thuốc được cho là hiệu quả hơn Taxol để điều trị nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư phổi và gan - mà không có bất kỳ tác dụng phụ nào như thuốc hóa trị. Hơn thế nữa, nó là một hạt bổ dưỡng và cung cấp gấp ba lần năng lượng trên một đơn vị thể tích so với dịch glucose 10% thường được sử dụng trong truyền dịch IV." Bo bo hữu cơ, hiện giờ là một chất bột có sẵn bán trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe.

Sự tích tụ hóa chất tổng hợp Độc tố + suy giảm chất dinh dưỡng = bệnh tật

Người ta ước tính rằng trong số 100.000 hóa chất tổng hợp hiện nay trong môi trường, thì có 3.000 hóa chất được sử dụng trong chế biến thực phẩm!

Bên cạnh thịt, sữa là nguồn thứ hai dẫn đến dư lượng thuốc trừ sâu có trong chế độ ăn

uống. Hơn nữa, hầu như tất cả thực phẩm tươi được trữ mát hoặc đông lạnh của chúng ta đều được đóng gói bằng nhựa là một loại vật liệu có độc tính cao, Tiến sĩ, bác sĩ Russell Blayford cảnh báo.

Hiệp hội Người tiêu dùng ở Penang (Malaysia) vì lo lắng về tần suất tăng cao của bệnh ung thư (bệnh giết người số hai ở Malaysia), đã phát hành một loạt hướng dẫn người tiêu dùng, với tựa đề "Ngăn chặn ung thư".

Cuốn sách nhỏ này nói rằng "Các nhà khoa học nói chung đều đồng tình rằng hầu hết các bệnh ung thư của con người là do tiếp xúc với chất gây ung thư trong môi trường, bao gồm cả chất gây ung thư trong chế độ ăn uống, các chất độc hại trong đồ uống, thuốc (kể cả thuốc kê theo đơn), rượu và khói thuốc lá."

Các thông tin trong cuốn sách này được lấy từ báo cáo "Thực phẩm, dinh dưỡng và phòng chống ung thư: Một viễn cảnh toàn cầu," do Viện Nghiên cứu Ung thư Mỹ (AICR) và chi nhánh của nó ở châu Âu – Quỹ Nghiên cứu Ung thư Thế giới (WCRF) - phát hành.

"Siêu thị là lăng mộ của các sản phẩm"
– Tiến sĩ Ian Gawler

Nhóm chuyên gia kết luận rằng khoảng 30-40% bệnh ung thư của chúng ta liên quan trực tiếp đến chế độ ăn và các yếu tố liên quan như trọng lượng của chúng ta (những người béo phì dễ bị hơn) và họ cũng đưa ra chế độ ăn và lối sống để ngăn ngừa ung thư và tăng cường sức khỏe.

Nghiên cứu này được thực hiện giữa những năm 1990 và, nhìn vào tốc độ gia tăng của bệnh ung thư ở khắp mọi nơi, có thể thấy rằng những khuyến cáo của họ còn xa mới đạt tới nhu cầu cần thiết hoặc đã có một sự trì trệ chung trong việc thúc đẩy sự khám phá!

Chế độ ăn nhiều protein động vật mà tất cả các bệnh nhân (bao gồm cả các bệnh nhân ung thư) vẫn đang được thực hiện trong các bệnh viện đa khoa ở khắp mọi nơi, thì cuộc "chiến đấu" cắt giảm tỷ lệ ung thư không còn hiệu quả nữa.

"Chúng tôi, là bệnh nhân hoặc người thân của bệnh nhân, phải đòi lại quyền lựa chọn của mình về phương pháp điều trị và chế độ ăn uống" – đoạn trích dẫn của John Robbins, tác giả cuốn *Hãy phục hồi sức khỏe của bạn* (Reclaim your heath).

Tóm tắt

Thực phẩm sống là "Năng lượng thăng hoa của Mặt trời."

– Tiến sĩ Bircher Benner,
Chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng người Thụy Sĩ

* Một số loại thực phẩm và gia vị được liệt kê ở đây tốt cho những người đang theo chế độ ăn uống phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, những người có bệnh ung thư đang tiến triển nên loại bỏ, ngay cả muối biển, nước tương shoyu, đường thô, tất cả các loại thịt và sữa (thậm chí các loại thịt hữu cơ), và bỏ qua tất cả các loại dầu đã ra nhiệt (đốt nóng).

1. **Loại bỏ đường trắng, muối bột và tất cả các chất làm ngọt nhân** tạo. Thay vào đó hãy dùng mật ong nguyên chất hoặc mật mía - đó là chất ngọt tự nhiên thay thế rất tốt. Nên dùng các axit amin lỏng của Bragg, muối biển hoặc nước tương shoyu hữu cơ/tamari.

2. Loại bỏ sữa, vì nó khiến cơ thể tiết ra chất nhầy. Ung thư được nuôi bằng chất nhầy. Kem cũng nên tránh. Chỉ có ngoại lệ dùng được là: sữa chua và phô mai - tất cả đều là loại hữu cơ - biodynamic.

3. Yến mạch và 'sữa' gạo loại hữu cơ là thay thế rất tốt cho sữa. Chế độ ăn có thịt chứa nhiều chất bổ dưỡng và gây tính axit cho cơ thể. Thịt gia súc cũng chứa kháng sinh, hormon tăng trưởng và ký sinh trùng. Thậm chí thực phẩm hữu cơ như gà, cá và trứng chỉ nên ăn với số lượng nhỏ và không ăn hàng ngày.

4. Tất cả các loại ngũ cốc chế biến - bánh mì, mì sợi, mì ăn liền, gạo trắng – đều có tính axit. Ngay cả thuộc loại hữu cơ – biodynamic là bánh mì nguyên cám và mì sợi cũng nên dùng ở mức tối thiểu đối với những người vừa khỏi bệnh ung thư.

5. Hãy ăn và sử dụng càng ít thực phẩm chế biến (bánh trộn sẵn, nước sốt, v.v.) càng tốt. Không nên sử dụng thường xuyên thực phẩm đóng gói thậm chí hữu cơ, nếu thực phẩm tươi sống có sẵn. Tại các trường mẫu giáo và chăm sóc trẻ em Waldorf ở Kampung Senang, các bé được cho uống sưõi tươi làm từ gạo lứt hữu cơ, được làm ngọt bằng quả chà là.

6. Tránh cà phê, trà và ca cao - tất cả đều chứa caffeine. Đồ uống như Milo và Ovaltine không phải là thực phẩm tốt cho sức khỏe vì chúng có nhiều đường và sữa khô. Trà xanh và trà sả chanh tươi là một trong những loại trà được biết đến có đặc tính chống ung thư. Hãy uống nước tinh khiết, tránh nước máy vì nó thường có clo và flo. Nước thải được xử lý (tái chế) cũng nên tránh.

7. Sử dụng chế độ ăn uống gồm 80% rau xanh và trái cây tươi, ngũ cốc nguyên cám, hạt chưa qua chế biến, các loại hạt vỏ cứng. Khoảng 20% có thể là thực phẩm nấu chín. Tốt nhất là các loại đậu và hạt mọc mầm. Nước ép rau cung cấp các enzyme sống, dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào trong vòng 15 phút để nuôi dưỡng và làm tăng trưởng các tế bào khỏe mạnh. Các enzyme sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ 104° F (40°C).

"Xin mọi người chú ý, các mối đe dọa lớn nhất đối với sự tồn tại của bạn và con cháu bạn không phải là thứ vũ khí hạt nhân khủng khiếp nào đó (hay khủng bố). Đó chính là những gì bạn sẽ ăn từ đĩa ăn tối nay của bạn."

- Tiến sĩ, bác sĩ David Reuben, tác giả cuốn sách *Tất cả mọi thứ bạn luôn muốn biết về dinh dưỡng* (Everything you always wanted to know about Nutrition).

Ghi chú: Tỷ lệ các khoáng chất trong Biểu đồ Thực phẩm của Percy là dựa trên hàm lượng khoáng chất thực phẩm thông thường theo quyết định của Hội Hóa học Hoàng gia, Vương quốc Anh, và Bộ Dịch vụ Sức khỏe Cộng đồng Úc. Tính theo gam của từng chất P/Na + K + Ca + Mg + Fe + Cu + Zn trong 100g phần ăn của mỗi loại thực phẩm.

Thải độc, nuôi dưỡng và chữa lành ở cấp độ tế bào

"Tất cả các bệnh nhân ung thư là nạn nhân của táo bón mãn tính."

– Tiến sĩ John H Kellogg

"Thực phẩm chữa lành cho bệnh nhân, Tôi không bao giờ đụng đến họ."

– Tiến sĩ Bernard Jensen, Cha đẻ ngành Dinh dưỡng

Khi ung thư xuất hiện - không quan trọng nó ở đâu - đó chính là một tín hiệu chắc chắn rằng cơ thể chúng ta không đối phó nổi với độc tố mà đáng lẽ đã được bài tiết ra ngoài một cách tự nhiên qua da (mồ hôi), hơi thở (thở ra), đi tiêu, đi tiểu.

Tuy nhiên, khi đã được điều trị bằng nền y tế chính thống - đặc biệt là thuốc hóa trị và liệu pháp hormone, thuốc giảm đau (morphine), và xạ trị - thì những độc tố bổ sung được đưa thêm vào một cơ thể đã bị suy yếu và nhiễm đầy độc tố.

Chắc chắn đó không phải là một lựa chọn, nhưng một sự bắt buộc đòi hỏi các biện pháp giải độc phải được thực hiện vì những độc tố, cùng với các tế bào chết, phải được thải ra trước khi đưa thực phẩm bổ dưỡng vào để hình thành các tế bào khỏe mạnh!

Thông qua các loại thảo dược, nước trái cây tươi sống, sự thụt tháo, nước tinh khiết, tinh dầu nguyên chất và tập thể dục, cơ thể sẽ dọn sạch những độc tố, tế bào chết và các mô chết đã được tích lũy qua nhiều năm do cơ thể bị lạm dụng, dẫn đến bệnh tật.

Một chế độ ăn uống kém và ô nhiễm (nhiều thực phẩm nhưng ít bổ dưỡng) và nước không sạch (từ vòi nước máy) đã làm thay đổi hệ sinh thái đường ruột của một người làm cho nó tồi tệ hơn.

Chúng ta cần hệ vi khuẩn tốt trong đường ruột nhưng do dư thừa chất đạm động vật, theo Tiến sĩ JH Kellogg, "tạo ra vi khuẩn gây bệnh sinh ra các độc tố trong quá trình tiêu hóa và tiếp theo là gây độc trong máu."

Để làm cho hệ sinh thái đường ruột tốt hơn - ngăn ngừa cũng như chữa lành bệnh ung thư và các bệnh thoái hóa khác - chúng ta cần một "chế độ ăn chay cân bằng thiên về thực phẩm có hàm lượng protein thấp (chỉ từ thực vật), nhuận tràng và giàu chất xơ," là những gì Tiến sĩ Kellogg dạy.

Tiến sĩ Kellogg, người đã phản đối gay gắt phương pháp phẫu thuật, dạy rằng "một sự thay đổi tự nhiên trong hệ sinh thái đường ruột có thể được tăng tốc nhờ dùng dung dịch thụt tháo, được nuôi dưỡng với vi khuẩn có thuận, hoặc bằng các chế độ khác nhau của các loại thực phẩm cụ thể, được dùng để chữa bệnh cụ thể."

Giống Tiến sĩ Kellogg, Tiến sĩ Bernard Jensen, một chuyên gia dinh dưỡng, cũng nhắm mục tiêu vào "hệ thống tiêu hóa" như là "chìa khóa để chữa bệnh từ trong ra ngoài."

"Chế độ ăn uống tốt nhất trên thế giới sẽ không giúp được nhiều cho người có chất độc hại, hay bị táo bón. Vì vậy, chúng ta phải đối phó với vấn đề tiêu hóa, loại bỏ những rắc rối

tiêu hóa để mang đến sự chữa bệnh thật sự," là tác phẩm để đời của Tiến sĩ Jensen, được nói đến trong nhiều cuốn sách của ông.

> "Khi chúng ta loại bỏ chất độc ra khỏi cơ thể, thì tâm trí cũng như cơ thể ta sẽ có sự thay đổi bởi chúng ta đã giải phóng tâm trí và cơ thể khỏi những chất độc căng thẳng. Chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và chúng ta nhìn thấy cái đẹp, thứ mà trước đó ta không bao giờ nhìn thấy."

– "Hướng dẫn chế độ ăn uống và giải độc" - Bác sĩ Bernard Jensen

Tiến sĩ Ian Gawler, khi mô tả sự cần thiết phải giải độc trong cuốn sách *Bạn có thể chinh phục bệnh ung thư*, đã sử dụng hình ảnh mà một người ngoại đạo có thể kể lại.

"Khi cơ thể ở trong tình trạng quá tải vì độc hại, có thể ví nó như một hệ thống các đường ống bị tắc, chỉ có nước bùn chảy qua chúng. Khi đó các đường ống cần được súc sạch để nước sạch có thể lưu thông qua hệ thống đó."

Tuy nhiên, điều ngược lại dường như đang xảy ra khi bệnh nhân được điều trị bằng y tế chính thống, ăn thức ăn bệnh viện (nhiều đạm động vật, chất béo và các loại dầu, đường, đồ uống từ hạt) và dùng thuốc. Hậu quả dẫn đến là táo bón, dạ dày phình to và đau đớn.

Giải độc rất quan trọng đặc biệt là nếu bệnh nhân phải trải qua hóa trị hoặc xạ trị

Lý tưởng nhất là nên thải độc trước khi điều trị. Điều này khiến hệ thống miễn dịch được tăng cường và nhiều bệnh nhân thông báo rằng họ chịu ít tác dụng phụ hơn từ phương pháp điều trị y tế.

Một bà mẹ Singapore là Sew Peng trong phần "Hành trình đi tới sức khỏe toàn diện" kể lại chuyện cho con trai bốn tuổi Ze Ru của mình hàng ngày ăn rau trộn (salad) và cháo hữu cơ nấu từ năm loại hạt đã giúp bé đi qua hóa trị tốt hơn nhiều so với tất cả những đứa trẻ khác trong khu ung thư. Ze Ru bị bệnh bạch cầu cấp tính. Cô đã chứng kiến một số trẻ chết ngay trong quá trình điều trị và rất biết ơn vị bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc mà cô đã tham khảo ý kiến, Tiến sĩ Jiiang, nói với cô rằng hãy dừng hóa trị liệu và khiến cô tin rằng một chế độ ăn thuần chay hữu cơ sẽ chữa khỏi bệnh cho con cô.

Tất cả những người sống sót ung thư được mô tả trong cuốn sách này đều đã trải qua một hoặc nhiều chương trình thải độc tự nhiên.

Dùng nước ép tươi sống và thảo dược đã giúp cho SC Lim... phục hồi hoàn toàn từ ung thư giai đoạn cuối

Lim Swee Cheong (mắc bệnh ung thư mũi vào năm 1981 và được cho là chỉ còn sống được vài tuần lễ), đã khẳng định rằng các loại thảo dược cùng chế độ ăn uống dùng nước ép tươi sống là "thiết yếu để chống lại sự độc hại của bức xạ".

"Không chỉ quan ngại vì liều phóng xạ, tôi còn lo lắng về những tác động tích lũy và tác dụng phụ gián tiếp của sự phơi nhiễm," ông kể lại trong cuốn sách của mình*Bình minh đã hé mở vào thời điểm đen tối nhất*.

Từ nghiên cứu của mình, Lim hiểu rằng "một chương trình giải độc tích cực phải đi trước việc cung cấp các chất dinh dưỡng trước khi được phép dùng chúng song song. Điều này nhằm đảm bảo sự an toàn cho bệnh nhân.''

"Sau đó, phải thực hiện chương trình điều trị bằng dinh dưỡng để tăng cường sức khỏe cho cơ thể chống lại các biến chứng khác.''

"Mặc dù tôi phải xạ trị chỉ khoảng một tuần lễ, nhưng tôi đã gặp khó khăn khi đại tiện. Phân thì nóng hơn và cái nóng ở khu vực trực tràng làm tôi không thoải mái lắm. Đây không phải là dấu hiệu tích cực.''

Mặc dù đau đớn, Lim cũng từ chối tất cả các loại thuốc giảm đau, vì biết rằng họ chỉ che đậy tâm trí của mình, can thiệp vào việc thiền định của mình, và đưa thêm nhiều chất độc vào cơ thể của mình.

CHẾ ĐỘ ĂN THẢI ĐỘC CỦA SC LIM trong vòng bảy tháng bao gồm "thực phẩm tươi, sạch, chưa qua chế biến, chưa tinh chế, không nấu và không thêm chất phụ gia, chất bảo quản và hóa chất".

"Hàng ngày, đều đặn, tôi dùng tất cả các loại thảo dược cần thiết có tác dụng như thực phẩm và làm thuốc. Ngoài ra, tôi cũng uống 1-2 kilogam nho ép... Tôi cũng uốngnước ép tươi sống gồm củ cải đường (300 gram), cà rốt sống (khoảng 100 gram), cần tây và rau bina."

Nhịn ăn chỉ uống nước hay nước ép? Liệu cách này có thực sự làm co khối u hiệu quả hơn so với phương pháp điều trị y tế?

Chính Johanna Brandt (tác giả của phương pháp "trị liệu bằng quả nho") - người mà, khi

các bác sĩ cho biết họ không thể làm bất cứ điều gì đối với ung thư dạ dày của cô - phát hiện ra rằng mỗi khi cô nhịn ăn (ở giai đoạn 1 cô nhịn ăn chỉ uống nước trong ba tuần lễ và thực tế đã trở nên gầy giơ xương), khối u của cô co lại và sức khỏe được phục hồi. Nhưng mỗi khi người phụ nữ Nam Phi này trở lại "chế độ ăn thịt bình thường" và đưa cân nặng của mình nhích lên, thì bệnh ung thư lại tái phát.

Cuối cùng chính chế độ ăn uống bằng quả nho; toàn bộ quả nho, nước ép, thậm chí ăn cả vỏ và hạt nho đã giúp cô hoàn toàn bình phục từ bệnh ung thư giai đoạn cuối của mình. Johanna đã phát hiện ra phương pháp "trị liệu bằng quả nho" một cách tình cờ và cô tin rằng nó sẽ có tác dụng với các bệnh nhân ung thư vô vọng khác. Người phụ nữ nội trợ này đã trả giá theo cách riêng của mình để mang lại cách chữa bệnh cho nước Mỹ. Nho, giống như tất cả các loại trái cây đều sạch và bổ dưỡng. Điều này đã xảy ra vào đầu những năm 1920.

Nếu nho có thể phục hồi Johanna Brandt từ cái hố của tử thần, và hàng ngàn người khác đã đi theo phương thuốc của cô, thì liệu có đảm bảo là chỉ dùng quả dừa giàu chất selen cũng có thể chữa được bệnh ung thư? (Điều này cũng tương tự như chế độ ăn uống 10 ngày mà Tiến sĩ Gawler quy định cho những bệnh nhân đã trải qua hóa trị hoặc xạ trị độc hại).

Một thầy tâm linh nổi tiếng chữa bệnh bằng cách nhịn ăn ở Mỹ, Ray Kent, cũng đã dẫn dắt nhiều khóa nhịn ăn chỉ uống nước từ 3-5 ngày ở Johor, Malaysia. Có rất nhiều lời quảng bá đăng tải trên internet liên quan đến người chữa bệnh tâm linh này. Một trong số đó là 'Leo' từ Singapore, vào tháng 9/2004.

> *"Hai năm trước, tôi được chẩn đoán có một khối u não. Tôi đã trải qua hóa trị, xạ trị và dùng thuốc Trung Quốc. Tình trạng của tôi được cải thiện và các khối u đã biến mất. Sau đó tôi mới biết rằng do tôi đã bỏ thịt nhưng quả thật đó là điều quá khó khăn. Tôi quay trở lại chế độ ăn uống cũ và khối u lại tái phát. Dì tôi đề nghị tôi tham gia hội thảo của Trung tâm hỗ trợ sức khỏe của Ray. Từ đó về sau, sự thay đổi chế độ ăn uống của tôi đã trở nên dễ dàng hơn. Sau khi nhịn ăn và ăn nhiều trái cây tươi cùng rau quả, nhu động ruột của tôi đã tốt hơn, và tôi cảm thấy người nhẹ nhàng hơn, sạch hơn. Bác sĩ của tôi nói rằng bây giờ khối u của tôi đã biến mất và tôi biết rằng không có cách làm nào đỡ tốn thời gian công sức ngoài chuyện phải sống và ăn uống tốt."*

Mặc dù liệu pháp nhịn ăn chỉ uống nước có thể thải độc ra nhanh hơn so với bất cứ phương pháp nào khác, thậm chí làm teo nhỏ khối u ác tính, nhưng nó có thể là quá mạnh đối bệnh nhân vốn đã bị suy yếu do ung thư. KC Seah, người đã tham gia trong các đợt nhịn ăn của Ray Kent và là một "Đại sứ Lối sống Lành mạnh," nói, " Nhịn ăn chỉ uống nước trong một hoặc hai ngày là tốt, nhưng không phải cho những người đã bị ung thư đang tiến triển. Họ cần các chất dinh dưỡng mà nước không thể cung cấp được."

Đây là lý do tại sao các nhà trị liệu tổng thể và các bác sĩ thực hành chữa bệnh bằng dinh dưỡng, đề xuất phương pháp "nhịn ăn chỉ uống nước ép". Trong khi đã có khá nhiều chuyên gia về nhịn ăn nổi tiếng - như Giáo sư Arnold Ehret, Tiến sĩ N.W.Walker, Tiến sĩ John H Kellogg, thì một cái tên nổi bật liên quan đến sự thành công với các bệnh nhân ung thư đó là Tiến sĩ Max Gerson.

Chế độ do Tiến sĩ Gerson đưa ra khá khắt khe. Được mô tả trong cuốn sách, *Liệu pháp Gerson* (The Gerson therapy) nó đòi hỏi bệnh nhân uống 11-13 ly (loại tám ounce tương đương 236 ml) nước trái cây hữu cơ tươi suốt cả ngày! Tiến sĩ Gerson không cho phép uống nước trong chương trình của ông, và nói rằng, trong liệu pháp của ông, bệnh nhân phải được cung cấp đủ chất lỏng, còn nước sẽ chỉ làm pha loãng các enzym tiêu hóa. Tất cả lượng nước quả này cộng với ba bữa ăn chay cho một ngày!

Theo Tiến sĩ Gerson, phương pháp của ông cần rất nhiều chất dinh dưỡng lỏng và tươi, vì đối với bệnh nhân bị bệnh suy thoái tiến triển (như ung thư) cần một lượng lớn chất lỏng tinh khiết để làm sạch hệ thống tiêu hóa, đồng thời, họ cần thực phẩm thuần chay bổ dưỡng để nuôi dưỡng và chữa lành.

Như vậy, liệu pháp nước ép Gerson là chương trình liên tục giải độc và nuôi dưỡng, đòi hỏi bệnh nhân phải uống và ăn khoảng 12 kg thức ăn mỗi ngày!

Trong khi các phòng khám Gerson theo lộ trình nghiêm ngặt của ông tiếp tục giúp đỡ hàng trăm bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối phục hồi sức khỏe và cải thiện chất lượng cuộc sống, thì các trung tâm chữa trị ung thư khác cũng theo phương thức từ trung tâm của Gerson, nhưng đã có sự điều chỉnh liều lượng, và cũng đạt được nhiều thành công không kém.

Tiến sĩ Ian Gawler, Giám đốc điều trị của các khóa chữa ung thư hàng tháng vận hành theo tổ chức Gawler, nói rằng hầu hết mọi người đều khó tuân theo phương thức trị liệu Gerson uống 13 ly nước trái cây tươi hữu cơ một ngày.

Số nhân viên nhà bếp của ông có bảy người, chỉ có thể cố gắng chuẩn bị và phục vụ tối đa 6-7 ly một ngày cho một người, trong khi họ còn phải phục vụ ba bữa ăn hàng ngày cho 40 người tham gia. Vào giờ ăn, "cà phê" bồ công anh và các loại trà thảo dược cũng được phục vụ miễn phí. Nước tinh khiết là như vậy.

Tiến sĩ Gawler đã kiên quyết bám vào Chương trình dinh dưỡng Gerson trong suốt hai tháng - với hỗ trợ của công ty Grace - nhưng ông nhận ra rằng cứ theo kiểu này nhiều người sẽ rút lui, do đó trung tâm của ông hiện nay đi theo chương trình dinh dưỡng đã được chuyển thể từ mô hình Gerson, nhưng nhiều cái có thể làm được hơn, đặc biệt là người tham gia có thể tự làm được cho mình khi trở về nhà.

Lý tưởng nhất là bệnh nhân ung thư nên bắt đầu chữa bệnh theo tự nhiên và theo học một khóa sức khỏe điều trị ung thư tại địa phương hoặc, nếu có thể, tại một bệnh viện chữa bệnh theo phương thức tổng thể. Và khi trở về nhà, họ phải có khả năng duy trì thực hiện giải độc và nuôi dưỡng bản thân qua nhiều tháng nữa, thậm chí kéo dài tới một năm hoặc lâu hơn nữa, nếu không họ sẽ hủy bỏ quá trình chữa lành bệnh.

"Giải độc không chỉ làm sạch ruột cho vui" - Tiến sĩ Ian Gawler

Giải độc là một cuộc tổng vệ sinh toàn diện làm sạch triệt để toàn bộ cơ thể và được thực hiện nhẹ nhàng... với "rất nhiều thực phẩm tươi sống, thiết yếu đưa vào quá trình làm sạch, nhấn mạnh vào việc sử dụng các loại nước ép tươi tự làm," Tiến sĩ Gawler nói.

Tuy nhiên, nước ép phải vừa được pha chế xong, còn tươi và được uống từ từ trong vòng 15 phút, nếu không sẽ mất đi giá trị của các enzyme oxy hóa mà Tiến sĩ Gerson tin là có thể giúp "tái oxy hóa các tế bào ung thư, đem lại sức sống mới cho các phần còn lại của cơ thể".

Xuất thân từ vùng ôn đới, dù ở các bán cầu khác nhau, Tiến sĩ Gerson (Mỹ) và Tiến sĩ Gawler (Úc) đều sử dụng các loại trái cây phổ biến tại các lục địa của họ - cam, táo, nho... và cà rốt.

Tiến sĩ Gawler cũng thừa nhận rằng để dùng được nước ép xanh cũng phải mất chút thời gian mới quen được, và trích dẫn lời Tiến sĩ Anne Wigmore (Người sáng lập chế độ nước ép cỏ lúa mỳ), cho biết, "đây là sự trợ giúp tuyệt vời để khôi phục quá trình chuyển hóa biến chất của bệnh nhân ung thư."

Ở vùng nhiệt đới châu Á này, chúng ta có thể trồng quanh năm theo kiểu hữu cơ rất nhiều loại rau lá xanh như rau bina (bayam), chúng nên được sử dụng ưu tiên hơn so với

các rau quả ôn đới.

> *"Ăn để sống chứ không phải sống để ăn, nhiều món ăn, nhiều bệnh tật."*
>
> – Benjamin Franklin (Tổng thống Hoa Kỳ thứ tư, Chủ tịch đầu tiên của Hội Triết học Mỹ)

Thậm chí cả cỏ dại như cỏ voi (hay còn gọi là cỏ Napier) cũng được sử dụng làm nước ép ở Kampung Senang. Và, trong khi lúa mì không thể trồng được ở vùng nhiệt đới, thì các hạt (hữu cơ) có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe, có thể dễ dàng cho nảy mầm và, trong vòng một tuần, các chồi (tức là cỏ lúa mì non) sẽ được cắt ra để ép/vắt.

Do không dễ làm nước ép từ cỏ (vì bạn cần có những máy ép đặc biệt), Tiến sĩ Gawler giới thiệu có thể làm các loại nước ép xanh và tươi từ dạng bột của nó. Ngoài cỏ lúa mì (wheat grass), cỏ lúa mạch (barley grass) cũng là một thực phẩm xanh phổ biến khác.

Bậc thầy truyền động lực nổi tiếng Anthony Robbins, là người ăn chay, nói trong một cuộc phỏng vấn với Tạp chí *Natural Health and Vegetarian Life* (Úc) rằng ông có thể theo kịp với lịch trình bận rộn, qua lại các vùng có múi giờ khác nhau, vì ông được "chạy bằng nhiên liệu xanh".

Trong hầu hết các chương trình giải độc được thiết kế cho các bệnh nhân ung thư thì dường như rau tươi sống được ưa chuộng hơn các loại trái cây vì các loại trái cây có nhiều đường.

Chế độ ăn chữa ung thư của Dries thiên về trái cây nhiệt đới hơn rau

Tuy nhiên, Chuyên gia dinh dưỡng Jan Dries - tác giả của *Chế độ ăn chữa ung thư của Dries* (Dries cancer diet) - lại thích dùng các loại trái cây, đặc biệt là trái cây nhiệt đới hơn rau xanh, vì những gì ông gọi là "mức năng lượng sinh học cao hơn" của chúng, mà ông định nghĩa là đã "hấp thụ đáng kể ánh sáng (mặt trời) khi chúng phát triển lên đến độ trưởng thành".

Dries dường như không coi đường trong trái cây (fructose) là có vấn đề, nên ông đề nghị danh sách của mình gồm - dứa, bơ, dưa mật (Honeydew Melon) – ông khuyến nghị nên ăn trái cây chín và ăn từ từ. Ông cũng nói rằng ăn nhiều rau tươi sống khá xa lạ với người dân Hà Lan đất nước ông, những người ăn nhiều thịt và khoai tây, (có lẽ) vì vậy ông

phải tiếp cận với một chế độ ăn uống phù hợp hơn.

Thành công của Dries như một liệu pháp dinh dưỡng chuyên trị ung thư đã được các bác sĩ thậm chí cả bác sĩ chính thống ở Hà Lan công nhận.

Dries quảng bá quả dừa (có hàm lượng selen cao) như một trái cây "phải có" cho bệnh nhân ung thư. Dries giải thích rằng "selen là thành phần quan trọng của enzyme glutathionperoxydase, được tìm thấy trong hầu hết các mô của con người. Enzyme này đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất của các axit béo không bão hòa và ngăn ngừa sự phát triển của các gốc tự do." (Tiến sĩ Ian Brighthope ở Úc cũng tin tưởng vào tính chất phòng ngừa và chữa bệnh của selen với bệnh ung thư).

Các trung tâm thải độc ở Kampung Senang làm theo hướng dẫn của Tiến sĩ Jiang người Đài Loan

Trong khi các loại trái cây nhiệt đới rất phong phú ở Singapore và Malaysia, thì James Low - Trưởng điều phối tại các trung tâm nhịn ăn chỉ uống nước ép thải độc củaKampung Senang ở Singapore - lại nói rằng họ phải tuân thủ các khuyến nghị của Tiến sĩ Jiang Su Hui người Đài Loan và điều này đòi hỏi dùng nhiều rau tươi hữu cơ hơn so với trái cây - vì trái cây có chứa nhiều đường.

Nước trái cây sử dụng trong các trung tâm thải độc của họ cũng có thể được pha loãng với nước cất, đã được gia tăng năng lượng bởi nước nhiễm từ tính.

Tom Low, tác giả cuốn sách *Bếp của bạn là nhà thuốc của bạn* (Your kitchen is your pharmacy) cũng sử dụng nước cất và 'thực phẩm cho thỏ' tại hội thảo về "Thải độc và tăng cường năng lượng" mà ông tiến hành tại Singapore và khu vực để ngăn ngừa ung thư, tiền lão hóa và các bệnh thoái hóa khác. Tom, người từng là một khách mời nói về sức khỏe trên sóng *Newsradio 93,8* gần đây đã được Đài phát thanh Australia đặt tên là "Người chữa bệnh bằng nước ép của Singapore".

Tom - một người ăn chay nom hơi gầy, nhưng săn chắc và khỏe mạnh ở tuổi 67- là người quyết tâm ủng hộ ngăn ngừa ung thư bằng cách tự nhiên. "Chỉ cần thông qua chế độ ăn chay phù hợp, tập thể dục, uống đủ nước và giải độc cho cả tâm trí và cơ thể một cách liên tục, thì chúng ta có thể, hy vọng sống không sợ ung thư" ông nói.

Tại Trang trại Sức khỏe Aenon ở Melaka, một chương trình nội trú chữa ung thư trong 20 ngày cung cấp cho các bệnh nhân ung thư với không ít hơn 9 ly, (ly cỡ 500 ml)

nước ép, hoặc trái cây hoặc rau, bắt đầu với một ly mật đường (250ml) và chanh tươi vào lúc sáu giờ sáng, kết thúc vào đêm bằng một "hỗn hợp đặc biệt chữa bệnh ung thư"- một công thức của Nhà sở hữu.

Những nhà truyền giáo y tế của Aenon, đứng đầu bởi Tiến sĩ Lee Yew Hong, đều được đào tạo trong bệnh viện thuộc giáo hội Cơ Đốc Phục Lâm[12], và tất cả các bữa ăn đều là thuần chay.

Bệnh nhân ung thư cũng được cung cấp sáu loại phương pháp điều trị khác nhau, bao gồm cả thụt tháo giải độc (bằng cà phê và nghệ xen nhau - đó là thứ mà Tiến sĩ Lee chế ra), bồn tắm nóng và tắm hơi kiểu Nga. Họ cũng dùng một loại dầu thầu dầu và thuốc đắp bằng than lên khối u và điều này - Tiến sĩ Lee nói - được thực hiện kích thích dòng chảy bạch huyết làm cho độc tố di chuyển và bị loại bỏ ra ngoài.

Tại một cuộc hội ngộ của Aenon vào tháng 2/2007, tổ chức tại Nhà hàng Sức khỏe Genesis ở Singapore, rất nhiều bệnh nhân ung thư trước đây, trong đó có Linda Chan, đứng dậy để xác nhận rằng chương trình hoàn toàn tự nhiên là công cụ phục hồi của họ khỏi bệnh ung thư.

Một người đàn ông đứng lên phát biểu rằng kể từ khi vợ mình (bị ung thư vú) trở về từ Aenon một vài năm trước đây, với ý thức sùng đạo cô ấy luôn cẩn thận theo đuổi chế độ ăn uống của chương trình và chế độ tập thể dục, giờ cô ấy khỏe hơn và trông thậm chí còn trẻ hơn so với trước khi đến đó.

Thảo dược được ủ như các loại trà để giải độc, làm sạch, nuôi dưỡng và chữa lành

THẢO DƯỢC đã được sử dụng theo truyền thống của các dân tộc và các bộ lạc khắp nơi trên thế giới từ hàng ngàn năm nay. Dường như có một loại thảo dược được dùng cho mọi loại bệnh nhưng bệnh mà theo truyền thống người ta không có, cho đến thế kỷ này, là ung thư. Vì vậy, các loại thảo dược được sử dụng để điều trị ung thư là tương đối mới.

Tuy nhiên, hiện nay các chuyên gia Y học cổ truyền Trung Quốc đang sử dụng các loại thảo dược cho bệnh ung thư, đó là các nhà thực hành theo thuyết *Ayurveda*và *vi lượng đồng căn*. Các loại thảo dược Trung Quốc thường được sử dụng cho bệnh ung thư là linh chi (rễ), kỳ nam và nhân sâm.

Các bác sĩ Anthroposophy điều trị cho bệnh nhân ung thư thường sử dụng cây tầm gửi

(Mistletoe) như liều thuốc tự nhiên chính của họ. Chiết xuất của nó là 'Iscador' được dùng để tiêm. Hầu hết các loại thảo dược được dùng bằng đường uống.

Có lẽ người châu Âu nổi tiếng nhất sử dụng các loại thảo dược và nước ép như là thuốc chữa bệnh ung thư là Rudolf Bruess. Nhà thiên nhiên liệu pháp người Áo này dùng thảo dược chữa lành nhiều trường hợp ung thư thanh quản, ruột, vú, thận, bệnh bạch cầu, tử cung, hodgkin, trong những năm 1970.

Breuss tin rằng ung thư được nuôi và phát triển từ protein động vật. Vì thế, ông suy luận rằng nếu một bệnh nhân ung thư nhịn ăn qua một thời gian lý tưởng là 42 ngày, mà sử dụng các loại trà thảo dược và các loại nước ép, anh ta sẽ thải được độc và bỏ đói ung thư, bằng cách này hay cách khác nó sẽ, hoặc là bị hấp thụ (vô hại) hoặc bị đẩy ra khỏi cơ thể.

Lila Notley - người được thưởng Huân chương OAM - khi ngoài 70 tuổi, đã tham gia đợt nhịn ăn chỉ uống nước cùng nước ép Bruess 42 ngày và dùng loại trà thảo dược Hilde Hemmes và vẫn vậy, dù đã rất gầy, tuy chưa đến mức trở thành bộ xương, nhưng bà vẫn 'tràn đầy năng lượng và nhiệt huyết' và bà vẫn đi cắt cỏ.

Hiện nay cách chữa ung thư của Breuss với các loại súp Hilde Hemmes (tên người trồng cây thuốc) và các loại thảo dược được sử dụng trên khắp thế giới. Trà thảo dược Breuss (để giải độc) được đi kèm với một món súp rau. Súp này bao gồm các cây trồng hữu cơ như cà rốt, củ cải đường, cần tây, củ cải Trung Quốc và khoai tây giờ kèm theo một dạng bột như 'canh rau hữu cơ' của Hãng Hilde Hemmes Organics.

Nước ép rau Bruess hiện có sẵn thông qua Biotta - một công ty Thụy Sĩ - đã đóng chai nước rau tươi sống, trồng hữu cơ theo công thức của Bruess.

Theo Breuss, nước ép tươi cung cấp tất cả các khoáng chất và vitamin cần thiết cho cơ thể trong 42 ngày nhịn ăn. Biotta nói rằng những loại nước ép này (giá khoảng 9 đô la Singapone cho một chai 500ml) là nước ép "sống", các enzym trong đó đang được ổn định bằng một axit lactic có nguồn gốc từ thực vật. Sau khi thanh trùng (theo yêu cầu của pháp luật), acid lactic đó được giới thiệu để khôi phục lại các enzym bị mất.

Tiến sĩ Hugo Brandenberger đã giúp cho việc tạo ra nước ép hữu cơ Biotta Bruess và các nước ép hữu cơ khác. Giống như rất nhiều người chữa bệnh tổng thể, Breuss và Tiến sĩ Brandenberger muốn giúp đỡ được càng nhiều người càng tốt với thông điệp đơn giản "hãy theo cách tự nhiên."

Tại Singapore, Edwin Low, tác giả cuốn sách *Hãy ngăn chặn sức khỏe của bạn đang bị*

đánh cắp (Stop your health being stolen) đã và đang dạy cách nhịn ăn, tập yoga trong suốt bốn năm qua. Edwin, người đã 50 tuổi nhưng nom chỉ cỡ 40, đã kết hợp sử dụng nước tinh khiết và nước ép rau Biotta Breuss cùng các loại trà thảo dược từ Hilde Hemmes Herbals của Úc.

Low nói thêm rằng: "Đối với một số người, đặc biệt là những người ăn nhiều thịt thường bị táo bón, tôi cũng khuyên họ nên nhịn ăn và uống nước ép có nhiều chất xơ".

Khách hàng của Low không nhất thiết là bệnh nhân ung thư. Những người tham gia trong các cuộc nói chuyện về sức khỏe thường xuyên của ông và tham gia vào chương trình nhịn ăn bảy ngày của ông là những người thừa cân, thể lực không ổn định, đau khớp (giống như ông đã từng bị khi ông 36 tuổi). Và bao giờ cũng vậy, khi những người này thon gọn lại, cân đối và khỏe mạnh hơn thì họ sẽ nhận ra tầm quan trọng của việc thải độc cho hệ thống bị quá tải của mình, họ sẽ quảng bá ra khắp thế giới. Và một số người đã đưa các bệnh nhân ung thư đến tìm sự giúp đỡ từ ông.

Thải độc nhẹ nhàng để ngăn chặn và chữa lành bệnh ung thư – Chè xanh và cây sả (Lemon Grass)

Hàng ngày, giải độc nhẹ nhàng ngăn ngừa ung thư thì trà xanh có vẻ là thức uống thảo dược dễ nhất và phổ biến nhất. Tiến sĩ Fujiki, từ Trung tâm Ung thư Quốc gia Nhật Bản cho biết: "Trà xanh không thể ngăn chặn tất cả các bệnh ung thư, nhưng đó là phương pháp rẻ nhất và đáng tin cậy nhất để phòng ngừa bệnh ung thư có sẵn cho công chúng." Thành phần quan trọng của trà xanh là một hợp chất hóa học được viết tắt là EGCG, có tính chất quét sạch gốc tự do.

Bây giờ một loài cây ở châu Á – lá cây sả (lemon grass) – đang là một loại cây mới có tác dụng chữa bệnh ung thư ở Israel. Một báo cáo của Allison Kaplan Sommer ngày 1/4/2006, nói rằng: "Các nhà nghiên cứu tại bệnh viện Ben Gurion đã phát hiện ra rằng chỉ cần một gram lá sả cũng chứa đủ xitrala (citral) buộc tế bào ung thư phải tự tử trong ống nghiệm. Và điều tuyệt vời là các bác sĩ không phải chờ đợi đến khi xitrala được đưa vào một viên thuốc mới kê toa cho bệnh nhân ung thư."

Các bác sĩ đã gửi những bệnh nhân của họ đến trang trại trồng sả. Nông dân Benny Zabidov nói, "người ta nói với họ rằng hãy uống tám ly nước nóng với lá sả tươi ngâm trong đó vào những ngày bệnh nhân đi điều trị bằng xạ trị và hóa trị!"

Các loại trà giải độc và viên nang thảo dược là "thuốc" tự nhiên tại Trung tâm chăm sóc ung thư (Care CA)

Tiến sĩ Chris K.H.Teo, đã tự thân chế ra các loại trà và viên nang trong nhà bếp - phòng thí nghiệm của ông ở Penang, và trong cuốn sách của mình *Liệu pháp điều trị ung thư* ông giải thích rằng vì "các phương pháp chữa lành bổ sung coi ung thư là kết quả của sự tích tụ các độc tố trong cơ thể, nên điều trị chữa bệnh quan trọng đầu tiên cho bệnh nhân là giải độc cho cơ thể, không cho thêm độc tố vào nữa."

Vì đa số các bệnh nhân bước tới ngưỡng cửa Trung tâm chăm sóc ung thư (ở Penang, KL và Johor Bahru - ở Malaysia) "về mặt y học là những trường hợp bị loại bỏ", họ thường đã trải qua "tất cả các phương pháp điều trị y tế hiện đại", vì vậy các loại thảo dược giải độc là hết sức quan trọng.

Bên cạnh các loại thảo dược giải độc, Tiến sĩ Teo còn chế ra các thảo dược khác - sử dụng hơn 300 loại thảo dược được nhập khẩu từ các nguồn đáng tin cậy tại Trung Quốc - để giải quyết những rắc rối cơ thể mà bệnh nhân ung thư phải chịu đựng. Đó là "sự suy kiệt nghiêm trọng, đau nặng, ho dữ dội vì đờm quá nhiều hoặc khó thở, táo bón (thường do morphine gây ra), dạ dày phình to, phù nề, v.v.."

"Chúng tôi đã tạo ra các loại thảo dược giúp giảm nhẹ và chữa trị các vấn đề như vậy," Tiến sĩ Teo giải thích. Sau đó, cũng có những loại thảo dược "tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể". Điều này được dựa trên niềm tin đã được chứng minh rằng, "một cơ thể đã được làm sạch và tăng cường sức lực thì sau đó có thể tự chữa lành."

Ngay từ đầu, nhân viên tư vấn của Trung tâm chăm sóc ung thư nhấn mạnh sự cần thiết cho bệnh nhân là phải hợp tác (chứ không phá hoại) bằng cách tập luyện một cách thích hợp và ăn uống đúng cách. Trong cuốn sách của mình, *Thực phẩm và ung thư*, Tiến sĩ Teo và vợ ông, Ch'ng Beng Im đều khuyên rằng bệnh nhân nên ăn thuần chay – đã được công nhận là chế độ dinh dưỡng cơ bản cho bệnh nhân ung thư.

Tất cả các loại trà thảo dược và viên nang có thể được sử dụng để bổ sung cho phương pháp điều trị chính thống, Tiến sĩ Teo khẳng định. Trong thực tế, có hai công thức thảo dược thiết kế đặc biệt cho những người phải qua hóa trị và/hoặc xạ trị. Chúng được đặt tên một cách thích hợp, "Trà - Hóa trị (Chemo-Tea)" để tăng cường sức lực cho cơ thể, giảm buồn nôn, ói mửa và kích thích sự thèm ăn; và "Trà - Xạ trị (Radio-Tea)" để "tăng cường sức lực cho cơ thể, kích thích thèm ăn và hỗ trợ trong việc tạo máu".

Ngoài ra còn có các loại trà khác nhau để giảm viêm, sưng (bụng, chân tay, mặt) và thảo dược cho nhiều loại ung thư cụ thể (não, vú, tuyến tiền liệt, phổi, v.v..). Có tất cả 50 bài thuốc pha chế thảo dược khác nhau cho các bệnh nhân ung thư. Dựa trên hồ sơ y tế của bệnh nhân sẽ cho phép chẩn đoán dùng thuốc pha chế nào là cần thiết. Điều này được nghiên cứu một cách cẩn thận trước khi loại thảo dược nào đó được kê đơn.

Trung tâm chăm sóc ung thư đã cung cấp các dịch vụ của mình kể từ năm 1995, và đã lưu trữ dữ liệu của hàng trăm bệnh nhân, nhiều người ung thư ở giai đoạn cuối đã thuyên giảm sau khi uống các loại thảo dược. Thành công của họ đã gây được sự chú ý của các bác sĩ tại các phòng khám và bệnh viện.

Cà phê "hấp thụ từ dưới lên"... để kích thích gan giải độc

Theo Tiến sĩ Gerson, trong một chương trình giải độc triệt để, cơ quan quan trọng nhất của cơ thể phải được làm sạch chính là gan. Đây là nơi các độc tố được tích lũy từ nhiều năm do ăn uống nghèo nàn. Cách hiệu giải độc gan hiệu quả nhất là sử dụng cà phê ủ, hấp thụ từ dưới lên! Nghĩa là, với dung dịch cà phê thụt tháo.

Đây có thể là cú sốc đối với hầu hết mọi người – chỉ nghĩ đưa cà phê ủ (dù là loại hữu cơ) vào cơ thể qua đường trực tràng thay vì miệng đã thấy khó nghe!

Tiến sĩ Gerson giải thích rằng cà phê, được đưa vào cơ thể từ dưới lên, qua một cái ống, cho phép caffeine được hấp thụ bởi các tĩnh mạch trực tràng vào tĩnh mạch chủ, từ đó trực tiếp đi đến gan. Ở đó nó kích thích dòng chảy của mật và độc tố của cơ thể được giải phóng khỏi gan qua mật và bị đẩy ra qua trực tràng.

Dù thụt tháo bằng cà phê dường như là cách làm thậm chí cực đoan hơn cách giải độc ruột bằng liệu pháp nước, nhưng nó đã được chấp nhận để loại bỏ các độc tố tích lũy ở gan từ lâu.

Lila Notley đã sử dụng dung dịch thụt tháo cà phê và Sally Mah cũng vậy. Họ sử dụng không chỉ trong thời gian điều trị bệnh ung thư, mà còn để duy trì sức khỏe sau đó. Irene Yeo, Thủ lĩnh tình nguyện hỗ trợ ung thư tại Trung tâm Lối sống tổng thể Kampung Senang, cũng kiên quyết theo đuổi cách loại trừ độc tố bằng dung dịch cà phê thụt tháo.

KC Seah và vợ tại cửa hàng "Khỏe vì Cuộc sống" (Fit for Life) của mình ở Singapore có bán thuốc xổ và dạy cho những bệnh nhân, những người muốn sử dụng thuốc xổ cà phê như là một phần của chương trình giải độc của họ. Cặp vợ chồng này thực sự tin vào những

cuộc “đi bộ nói chuyện của họ”, do vậy họ không chỉ ăn thuần chay, uống các loại nước ép nho hữu cơ - biodynamic và họ bán chúng theo từng gallon, mà còn giải độc thường xuyên bằng thuốc xổ cà phê!

Những nhà truyền giáo y tế của Trung tâm Sức khỏe Aenon cũng đang phân phối thuốc xổ cà phê và cả thuốc xổ tumeric cho bệnh nhân ung thư. Tiến sĩ Lee là người đi tiên phong trong việc sử dụng thuốc xổ tumeric. Ông đã chọn thảo dược Ayurveda này vì ông không nghĩ rằng caffeine có thể được sử dụng lâu dài.

Tại Trung tâm Sống khỏe của Tiến sĩ Mohammed Ishak, cũng như ở Melaka, giấm táo được sử dụng làm dung dịch thụt tháo, đan xen với cà phê. Có vẻ như là có hiệu quả tương tự!

Tiến sĩ Gawler cũng giải thích nhiều lợi ích mà cá nhân ông đã trải nghiệm với dung dịch thụt tháo cà phê khi ông bị ung thư xương. “Ngay lập tức tôi thấy được lợi ích của nó. Trong khi người ta đang muốn sớm loại bỏ nó, thì cần phải nhắc lại và nhấn mạnh rằng cái đó chủ yếu vì lợi ích của gan.”

“Tôi thấy thụt tháo bằng cà phê có hiệu quả rõ rệt trong việc chống và giảm đau. Tôi thấy chúng có ích hơn các thuốc giảm đau mà tôi đã dùng khi bị đau”, Dr Gawler kể lại trong *Bạn có thể chinh phục bệnh ung thư.*

Tiến sĩ Gawler cũng kể lại thời điểm Tiến sĩ Alex Forbes, người đi tiên phong trong Trung tâm Trợ giúp ung thư Bristol ở Anh nói với ông rằng họ đã có kết quả tốt khi sử dụng các loại thảo dược để kích thích chức năng gan. Và thảo dược đó có thể được dùng bằng đường uống - như uống trà – chứ không phải qua đường tháo thụt.

Đương nhiên tất cả các chuyên gia thảo dược đều biết chuyện này. Trong thực tế, bên cạnh các loại trà và viên nang giải độc của mình, Tiến sĩ Chris Teo còn có Trà gan - P cho những người có bệnh ung thư gan.

Thải độc bằng dầu

Nghe khá lạ khi hầu hết các loại dầu (trừ dầu hạt lanh hữu cơ) đều bị cấm trong chế độ ăn uống của bệnh nhân ung thư, thế mà các loại dầu được làm nóng khác nhau có thể và đã được sử dụng để loại bỏ các độc tố ra khỏi cơ thể có bệnh ung thư!

Phương pháp điều trị với dầu thầu dầu cũng là một phần của liệu pháp Gerson - nhưng “Chỉ dùng cho những bệnh nhân chưa được điều trị bằng chất độc của tế bào hoặc các loại

thuốc hóa trị khác". Dầu thầu dầu được uống vào trước bình minh tức năm giờ sáng (đây là thời gian thải trừ độc của cơ thể theo truyền thuyếtAyurveda), mà ngụ ý đây là một sự thải độc quan trọng. Tiếp theo là uống một tách cà phê đen với một muỗng cà phê đường nâu hữu cơ, theo cuốn sách *Trị liệu Gerson*.

Một giờ sau, bệnh nhân dùng thuốc xổ cà phê thông thường đưa vào cơ thể từ dưới lên, một giờ sau nữa thì dùng thuốc xổ dầu thầu dầu. Đây chắc chắn chỉ là thủ tục tại một phòng khám!

Chắc chắn việc điều trị bằng thuốc đắp than - dầu thầu dầu tại Trung tâm Sức khỏe Aenon, áp dụng trên vùng khối u để làm nó co lại và trích xuất độc tố, hoàn toàn có thể làm tốt khi ở nhà.

Thật thú vị khi biết rằng việc sử dụng dầu ép lạnh tinh khiết, giống như dầu dừa, để giải độc là một phần cốt yếu của phương pháp điều trị Ayurveda, từ hàng ngàn năm trước.

Tiến sĩ Deepak Chopra, một chuyên gia nội tiết kiêm bác sĩ Ayurveda mô tả trong cuốn sách của mình, *Sức khỏe hoàn hảo* (Perfect health), cách ông đã giúp chữa lành một người bạn là bác sĩ Gerald Rice khỏi bệnh bạch cầu mãn tính (ung thư máu). Liệu pháp có hiệu lực duy nhất mà Tiến sĩ Rice đã trải qua trong phòng khám Chopra là Panchakarma (giải độc) mà Tiến sĩ Chopra mô tả là "một thói quen mở rộng để thanh lọc chất độc của cơ thể mà bệnh tật và chế độ ăn uống không đúng cách đã tích lũy lại."

Những độc tố hoặc chất thải (ama) này, theo tiến sĩ Chopra, được cho là "đóng vai trò tích cực trong việc làm cho ADN bị lỗi (nguyên nhân của hầu hết các bệnh ung thư); gần như chắc chắn những chất thải này làm giảm chức năng tế bào, dẫn đến sự lão hóa nhanh chóng và cuối cùng là tiêu diệt các tế bào của chúng ta."

"Các nhà hiền triết Ayurveda gộp tất cả những chất độc hại lưu cữu đó dưới khái niệm ama, mà theo họ là một chất có mùi hôi, dính nhớp và độc hại cần phải được bài tiết hoàn toàn khỏi cơ thể càng triệt để càng tốt." Thải độc toàn diện - đó là những gì Tiến sĩ Rice nhận được - là một cách điều trị "y khoa" được dạy cho các kỹ thuật viên Ayurveda, vì thế chỉ có ở phòng khám.

Từ quan điểm của bệnh nhân, theo Tiến sĩ Chopra, "mát xa hàng ngày và tắm dầu là cực kỳ dễ chịu và thư giãn."

Sau một tuần, Tiến sĩ Rice được xuất viện và số bạch cầu trong máu của ông đã giảm hơn 40%, từ mức cao nguy hiểm là 50.000 xuống còn 28.000.

Liệu pháp dầu tuyệt vời khác để giải độc ung thư đã được một người Nga đi tiên phong, đó là Tiến sĩ, bác sĩ Karach F và được tài trợ bởi Viện Hàn lâm Khoa học Nga. Không giống như Panchakarma, đây là liệu pháp đưa vào bằng miệng nên mọi người có thể tự làm dễ dàng.

Bác sĩ Karach tuyên bố rằng việc chữa lành cho toàn bộ cơ thể đã đạt được mục tiêu và lâu dài đã được chứng minh có thể thay thế thành công tất cả các phương pháp điều trị khác cho bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối. Trong số những thành công của ông có một bệnh nhân bị bệnh bạch cầu mãn tính, người đã phải chịu đựng 15 năm do điều trị y học chính thống khắc nghiệt. Một bệnh nhân khác đã chữa khỏi bệnh bạch cầu cấp tính.

"Bạn không thể chữa lành bệnh tật thông qua bất kỳ loại điều chỉnh, điều trị hoặc chế độ ăn nào mà không dừng ăn các loại thực phẩm (là nguyên nhân) sinh ra bệnh, đó là điều cơ bản nhất."

– Giáo sư Arnold Ehret, Cha đẻ ngành Nhịn ăn,
Tác giả cuốn sách: *Nhịn ăn hợp lý để trẻ hóa Cơ thể, Tâm trí và Tinh thần* (Rational fasting for physical, mental and spiritual rejuvenation).

---

3 LIỆU PHÁP THẢI ĐỘC AN TOÀN TỰ LÀM Ở NHÀ

Liệu pháp (tự làm ở nhà) súc miệng bằng dầu để thải độc chữa ung thư của bác sĩ người Nga

Chỉ dùng một muỗng canh dầu hướng dương ép lạnh hữu cơ – ngậm và đảo trong miệng khoảng 15 phút – làm vào buổi sáng, trước khi ăn, hàng ngày, trong ít nhất vài tuần. Đó là cách điều trị làm sạch độc tố hiệu quả cho các rối loạn bạch huyết, bao gồm cả AIDS và ung thư, tiến sĩ Karach nói.

Đây là nguyên lý hoạt động của liệu pháp này. Khi dầu được đảo xung quanh miệng và qua răng, nó có tác dụng kích thích hệ thống khử độc của cơ thể. Nó rút các độc tố ra (tương tự như mát xa dầu), đồng thời, nó được cho là có khả năng – vì khi các chất độc ra khỏi cơ thể hàng ngày và hệ vi khuẩn có lợi được phép phát triển – chữa lành các tế bào riêng lẻ của các hạch bạch huyết, các mô và cơ quan nội tạng. Hãy làm sạch miệng và răng kỹ lưỡng, trước khi ăn.

*Các Trung tâm Thải độc ở Kampung Senang đều có liệu pháp thải độc dầu này trong chương trình của mình.

Liệu pháp (tự làm ở nhà) thải độc bằng dầu chữa táo bón và làm sạch ruột được Tom Low mô tả trong cuốn sách Hãy xua đuổi sự đau đớn (Pain, pain go away).

Tom nói: "Cho một muỗng canh dầu dừa siêu nguyên chất vào một cốc với hai muỗng cà phê mật đường và thêm 100ml nước ấm."

Uống dung dịch này trước khi đi ngủ, nó sẽ thải độc ruột kết và tạo điều kiện cho nhu động ruột. Bạn cũng có thể thay thế dầu dừa bằng dầu Oliu siêu nguyên chất (Extra Virgin Olive Oil). Nếu sử dụng dầu ô liu, bạn hãy trộn dầu ô liu với nước ép một quả chanh hoặc chanh lá cam (Lime) và 100 ml nước ấm. Nếu cần ngọt thì thêm một muỗng cà phê mật ong nguyên chất. Cả hai dầu oliu siêu ngyên chất và dầu dừa siêu nguyên chất đều có đặc tính chống ung thư.

Liệu pháp (tự làm ở nhà) thải độc với Vitamin B17 và trái cây

Điều này đã được chứng minh là hữu ích cho những người bị ảnh hưởng từ xạ trị. Về cơ bản nó sử dụng B17 (còn được gọi là Laetrile, xyanua) được tìm thấy với hàm lượng lớn nhất trong hạt quả mơ hoặc hạnh nhân đắng, bán tại các cửa hàng thuốc Trung Quốc.

Nguyên liệu: một muỗng canh hạt mơ (dạng bột), một lát đu đủ chín và một lát dứa chín. Trộn lẫn ba thứ vào với nhau và uống ba lần một ngày.

(Bỏ qua dứa nếu nó quá mạnh cho hệ thống tiêu hóa của bạn).

* Có hai loại hạt mơ (Trung Quốc) - một là loại đắng, hai là loại ngọt. Hãy mua cả hai loại hạt đó và yêu cầu cửa hàng y học cổ truyền bán thuốc Trung Quốc trộn chúng với nhau và xay chúng thành bột.

Công thức này của J. Lee người Singapore, bị bệnh ung thư mũi giai đoạn cuối. Sau khi trải qua xạ trị, tuyến nước bọt của ông không hoạt động nữa! Một người bạn đã khuyên ông thử công thức này và nó đã khôi phục tuyến nước bọt của ông và ông cũng khỏe hơn.

Lee cũng giới thiệu trang web này: www.1cure4allcancer.com

Chế độ ăn dầu lanh (Dầu hạt lanh) của Tiến sĩ Johanna Budwig

Tất cả các chế độ ăn cho người bệnh ung thư đều cấm dùng các loại dầu được làm nóng và chất béo - đặc biệt là các loại dầu chế biến thương mại và dầu trộn salad – tuy nhiên họ lại khuyến khích dùng dầu hạt lanh. Hầu hết các chế độ ăn chữa bệnh ung thư đều loại bỏ thực phẩm từ sữa - tức là bất kỳ thực phẩm nào có nguồn gốc từ sữa, nhưng ở đây một vài loại thực phẩm ấy được khuyến khích dùng như thực phẩm hữu cơ và biodynamic như sữa chua, sữa buttermilk[13] và pho mát làm từ sữa tách kem. Dưới đây sẽ giải thích lý do tại sao.

Chế độ ăn uống dầu hạt lanh ban đầu được tiến sĩ Johanna Budwig - một nhà hóa sinh người Đức bảy lần được đề cử giải Nobel - đề xuất năm 1951. Chế độ ăn uống này đã được tiến sĩ Dan C. Roehm (chuyên gia ung thư và nguyên bác sĩ chuyên khoa tim) nghiên cứu vào năm 1990. Kết luận của Tiến sĩ Roehm: "đây là chế độ ăn uống chống ung thư thành công nhất trên thế giới".

Tiến sĩ Budwig đã phát triển chế độ ăn uống này "vừa để phòng ngừa vừa để trị bệnh". Bà nói rằng sự vắng mặt của linolenic-axit trong chế độ ăn uống bình thường của phương Tây (giống như chế độ ăn châu Á hiện đại) chịu trách nhiệm cho việc sản sinh nhân tố gây nguy cơ ung thư và là nguyên nhân của nhiều rối loạn mãn tính khác.

Các men oxydase có lợi sẽ bị phá hủy khi bị làm nóng hoặc đun sôi dầu trong thực phẩm, nó cũng bị phá hủy bởi nitrat - sử dụng để bảo quản thịt, v.v.. Mọi người nên biết rằng ung thư không thể phát triển trong môi trường oxy hóa tốt, theo Tiến sĩ Budwig, oxy trong cơ thể có thể được kích thích bởi các hợp chất protein có chứa sulfuric - làm cho các loại dầu hòa tan trong nước - mà hiện nay có trong pho mát, các loại hạt có vỏ cứng, hành và tỏi, nhưng đặc biệt là pho mát tách kem.

"Sự vận động của hô hấp tế bào kết nối chặt chẽ với các axit béo không bão hòa mức cao, là cần thiết cho quá trình oxy hóa đúng cách", tiến sĩ Budwig nói, "và điều này chỉ được tìm thấy trong dầu chưa tinh chế, được ép lạnh với hàm lượng axit linolenic cao, chẳng hạn như hạt lanh, hướng dương, đậu nành, quả óc chó (macademia), và các loại dầu ngô".

Đến giờ, chúng ta có thể thêm dầu dừa và dầu cọ vào danh sách này. Nhưng, dù là dầu nào, nó phải được trồng hữu cơ và chưa tinh chế. Và đây là một điều kiện nữa. Các loại dầu tốt như vậy nên được tiêu thụ cùng với thực phẩm có chứa đúng loại protein (chỉ dùng protein thực vật, không dùng thịt động vật hoặc chất béo), "nếu không, dầu sẽ có hại nhiều hơn là có lợi."

Theo Tiến sĩ Budwig, sự kết hợp tốt nhất là pho mai tách kem (cottage cheese) và dầu hạt lanh. Hãy dùng hạt lanh mới nghiền nhỏ xong. Carbohydrates có chứa đường tự nhiên, chẳng hạn như quả chà là, vả, lê, táo, nho, cũng nên có trong chế độ ăn uống này. Mật ong (chưa tinh chế) cũng có lợi và có thể được dùng với các loại trà thảo dược nóng và trà đen. Vitamin B từ buttermilk, sữa chua và các loại men tự nhiên rất có lợi. (Roehm, "Bức thư của Townsend gửi các bác sĩ", tháng 7/1990).

Thực dưỡng Ohsawa - chế độ ăn uống chữa ung thư nổi tiếng

Thực dưỡng Ohsawa thúc đẩy sự thải độc theo cách nhẹ nhàng nhất. "Chúng ta sử dụng thực phẩm dựa trên nguyên tắc Âm Dương (mặc dù ngược lại với khái niệm của Trung Quốc), sự thải độc và chữa lành xảy ra, rất nhiều lần từ các loại thực phẩm chúng ta sử dụng, cũng như những thực phẩm mà chúng ta tránh," đó là sự giải thích của Vincent Cheng, một Chuyên gia chữa bệnh theo phương pháp tổng thể ở Singapore, người đã và đang giúp đỡ bệnh nhân ung thư bằng mát xa shiatsu[14] và tư vấn cho họ về thực dưỡng Ohsawa trong hơn 15 năm.

Thực dưỡng Ohsawa nghe rất lạ đối với người phương Tây, nhưng nghệ thuật chữa bệnh này, đi tiên phong bởi hai người Nhật Bản, George Osawa và Mishio Kushi, cũng đã được thừa nhận là tốt, thậm chí được điều chỉnh bởi những người hành nghề phương Tây.

Các loại thực phẩm cần ăn và cần tránh của chế độ ăn này cũng gần giống với các chế độ ăn chữa bệnh ung thư khác.

Sự khác biệt lớn nằm trong phương pháp nấu ăn. Ở đây, hầu hết các loại thực phẩm đều được nấu chín; rau được xào hoặc hầm (một lần nữa tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân của bệnh nhân để có thêm thực phẩm âm hoặc dương). Để nấu chín các loại thực phẩm, vật liệu làm ra đồ nấu cũng rất quan trọng. Tránh dùng đồ nhôm và lò vi sóng.

Thực dưỡng Ohsawa không quan tâm nhiều đến trái cây, sự ưu tiên thiên về các loại trái cây đặc hơn như ổi. Điều này là do ung thư nói chung được coi là tình trạng "âm" và hầu hết các loại trái cây, nếu có nhiều nước và ăn sống, là âm, tức là đã làm lan rộng ung thư. "Chúng tôi ăn nhiều loại trái cây đã ninh (nhỏ lửa)", Vincent khẳng định.

"Sự sống" trong thực phẩm đến từ quá trình lên men bảo tồn các enzym. Mỗi bữa ăn nên có món giầm (pickles) - chủ yếu là từ rau tươi sống (ví dụ như dưa bắp cải) với muối biển - và miso được lên men từ gạo, đậu nành hay hạt lúa mạch. Rong biển - một sản phẩm tươi sống khác - cũng là một phần quan trọng của chế độ thực dưỡng Ohsawa. Nó cung cấp

nhiều loại vitamin cần thiết.

Hầu hết các quán cà phê thực phẩm sức khỏe cung cấp nhiều món ăn rất đặc trưng của thực dưỡng Ohsawa - gạo nâu (lứt) hữu cơ là một món ăn thiết yếu. Nhưng đối với người không quen nó có thể là một bữa ăn nhạt nhẽo vì họ phải nhai rất kỹ.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng chế độ ăn uống này đã giúp hàng ngàn người chữa lành bệnh ung thư. Một trong số đó là Sally Mah mà câu chuyện được kể trong *Chương Những người bình thường, cuộc đời phi thường* 'và một người khác là Michael Low. Câu chuyện của ông được kể trong *Chương Hành trình đến sức khỏe toàn diện*.

Sự khủng hoảng của việc chữa lành – Trở thành tệ hơn trước khi trở nên tốt hơn

"Con đường tự nhiên để đảo ngược quá trình bệnh tật và thải ra sự tích tụ độc tố, xảy ra trong một hoặc nhiều cuộc khủng hoảng chữa bệnh."

- Tiến sĩ Bernard Jensen, Nhà dinh dưỡng học nổi tiếng

Khi người ta thải độc – bằng bất cứ loại thực phẩm và biện pháp nào – thì luôn mong đợi có sự chữa lành xảy ra. Tuy nhiên nhiều người có thể không nhận thức được rằng, đôi khi, người ta phải cảm thấy tệ hơn nhiều - ví dụ, đau dữ dội hơn khi chất độc được thải ra - trước khi trở nên tốt hơn.

Tại sao lại như vậy và tại sao nó được gọi là "Sự khủng hoảng của việc chữa lành"?

Hãy ghi nhớ Luật chữa bệnh của Hering là chữa bệnh phải bắt đầu từ trên xuống, từ trong ra ngoài và theo trật tự ngược lại khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện? Đúng vậy, Tiến sĩ Bernard Jensen đã viết trong cuốn sách của mình, *Chế độ ăn uống và thải độc* (Died and detoxification) rằng" Mỗi bệnh tật, mỗi sự ốm đau (thậm chí cúm) được đặc trưng bởi sự cố của mô ở một nơi nào đó trong cơ thể. Để khắc phục sự cố mô đòi hỏi chúng ta phải hỗ trợ cơ thể trong việc thoát khỏi cái mô cũ và làm mới mô."

Đó là những gì mà phép nhịn ăn chỉ uống nước và phép nhịn ăn chỉ uống nước ép trái cây hay chế độ ăn sạch đang làm; đó là những gì mà liệu pháp thụt tháo và liệu pháp thải độc bằng dầu đang thực hiện, và quá trình làm sạch này nhất quyết phải không bị cản trở bởi việc sử dụng liên tục các loại thuốc hợp pháp và thuốc không hợp pháp, cà phê, thuốc lá, rượu và sự căng thẳng, Tiến sĩ Jensen cảnh báo.

Tiến sĩ Jensen cho một ví dụ về sự khủng hoảng của cách chữa bệnh đã tác động như thế nào vào một trong những bệnh nhân của ông, một người đàn ông trẻ tuổi (thừa khoảng 23,5 kg) bị viêm cầu thận (glommerulonephritis) tiến triển.

Tiến sĩ Jensen đưa Val vào chương trình của mình, hàng ngày phải làm việc trong nắng nóng, đổ mồ hôi, và người đàn ông "đang chết" này đã sút khoảng 14,5 kg nhưng vẫn cảm thấy tuyệt vời. Sau đó, cuộc khủng hoảng chữa bệnh bắt đầu tấn công và Val đã bị tiêu chảy không ngừng. Khoảng 30 lần đi đại tiện trong một ngày. Ông tiếp tục sụt thêm 5,4 kg trước khi thải hết chất độc ra... sau đó, ông lên được 1,8 kg.

Nhưng làm thế nào mà bệnh nhân (và những người thân của anh ta) có thể nói ra sự khác biệt giữa một cuộc khủng hoảng chữa lành và sự thất bại của tất cả các cách cho đến khi chuyển sang cái chết thực sự?

Đây là cách Tiến sĩ Jensen giải thích về điều đó. "Hầu hết các cuộc khủng hoảng chữa bệnh chỉ kéo dài vài ngày mặc dù đối với một số người thì nó kéo dài lâu hơn."

Khi cuộc khủng hoảng chữa bệnh xảy ra, bệnh nhân lại trải nghiệm các triệu chứng cũ – của tâm lý (tâm) cũng như sinh lý (cơ thể) và Tiến sĩ Jensen đảm bảo là điều đó "hoàn toàn bình thường".

Có thể có catarrh (màng nhầy do viêm) bị thải ra từ bất kỳ hoặc tất cả các khoang của cơ thể. "Không nên làm bất kỳ điều gì để ngăn chặn hiện tượng xả ra này".

"Có thể có sốt, đau nhói, đau dai dẳng, chảy nước mắt, da phát ban, rối loạn phế quản, đau đầu, ngứa, toát mồ hôi, nôn mửa, sưng tấy các hạch bạch huyết."

Tất cả các bệnh nhân ung thư đã được chữa lành một cách tự nhiên bằng chế độ ăn uống và phương pháp điều trị tổng thể khác, đều có thể nhận biết rõ một hoặc nhiều hơn các biểu hiện của cuộc khủng hoảng chữa bệnh."

SC Lim đã trải nghiệm hàng loạt cuộc khủng hoảng chữa bệnh và chính ở một trong số đó ông đột nhiên nhận ra rằng ông không chết mà lại cảm thấy cơ thể đang tốt dần lên. SC Lim mô tả chi tiết bằng đồ họa trong Chương "SC Lim – Người không chết".

Tiến sĩ Gerson cảnh báo về "những phản ứng chữa lành nghiêm trọng" với dầu thầu dầu vì nó là "một chất thải độc mạnh, và các chất độc đã bị chôn vùi từ lâu có thể đi ra khỏi các mô." Ông cũng đưa ra một cảnh báo tương tự với dung dịch thụt tháo cà phê, nhưng bớt gay gắt hơn.

Tiến sĩ Karash, người tiên phong của liệu pháp (uống) dầu, nói: “những người mắc bệnh mãn tính hoặc các bệnh giai đoạn cuối (ung thư) sẽ cảm thấy tồi tệ hơn lúc ban đầu, đó là vì dầu sẽ làm cho sự nhiễm trùng sơ cấp trở nên suy yếu, do đó cho phép bất kỳ sự nhiễm trùng thứ cấp nào thống trị - tạm thời. Hãy kiên trì với liệu pháp dầu, ngay cả khi có sốt xuất hiện bởi, chỉ khi các triệu chứng xuất hiện, việc điều trị bằng dầu mới tạo điều kiện cho sự chữa lành nhanh chóng.”

Tiến sĩ Chris Teo cũng nói với bệnh nhân ung thư về các loại thảo dược của mình rằng: “Bạn có thể bị tiêu chảy hoặc dạ dày sôi lên, cảm thấy mệt mỏi hoặc đau đớn - và các cơn đau có thể nặng lên. Nhưng đó là những dấu hiệu tốt cho thấy các loại thảo dược có hiệu quả”.

Hãy kiên trì với các loại thảo dược, “cuộc khủng hoảng chữa bệnh này thường biến mất sau một vài ngày. Đừng lo.”

Thật khó có thể tưởng tượng rằng cuộc khủng hoảng chữa bệnh tự nhiên này có thể tồi tệ hơn những đau đớn từ hóa trị và xạ trị độc hại. Fong Ah Mui kể lại nỗi đau khủng khiếp của việc tiêm hóa trị trong câu chuyện của mình và làm thế nào, ngay cả khi cô có thể chịu được vòng thứ hai, cô vẫn nói “Không”.

Tuy nhiên, một số người lại có ngưỡng đau thấp hơn. Một thanh niên trẻ tuổi, phải trải qua nỗi đau sau khi uống các loại thảo dược đã thề, “Cái đồ thảo dược chết tiệt!” và, trong sự thất vọng, anh ta đã uống một vốc morphine nhưng đã phải vào viện cấp cứu vì uống morphine quá liều.

Vẫn chàng thanh niên trẻ tuổi ấy lại bắt đầu nhịn ăn 42 ngày chỉ uống nước ép Rudolf Bruess-Biotta (loại nước đóng chai) vì sự tiện lợi của nó, chứ không phải vì anh ta tin nó có thể chữa lành. Vì vậy, do không có sự cam kết 100% tận tâm với phương pháp trị liệu nhịn ăn này, anh ta bắt đầu bị sút cân - người gầy hơn, thậm chí gầy hơn trước khi bị ung thư và anh ta trở nên lo lắng.

Gia đình và bạn bè than phiền rằng anh ta dạo này “quá gầy” đã làm anh bối rối, và chỉ thiếu một tuần nữa là kết thúc đợt nhịn ăn, thì anh ta bỏ cuộc. Anh bắt đầu ăn thịt và các loại thực phẩm yêu thích, mà anh đã quen dùng. Uống Milo, bánh mì, mì sợi với số lượng lớn để lại sức. Và cân nặng của anh trở lại, nom anh tốt hơn nhưng tất cả những thực phẩm “sai lầm” đó cũng nuôi khối u của anh luôn... và kết quả là anh ấy đã qua đời.

Bạn đọc đã biết rằng SC Lim, một người đàn ông vạm vỡ, do nhịn ăn chỉ uống nước ép

đã trở nên gầy gò như một bộ xương, cũng như vậy với Tiến sĩ Gawler, ông nặng khoảng 38 kg trên bộ khung 1,8 m của mình. Tuy nhiên, ngay cả khi họ gầy trơ xương và đau đớn khủng khiếp, họ vẫn trung thành tuyệt đối với sự nhịn ăn đó.

Phần thưởng của họ như một người mẹ, sau những cơn đau đẻ khủng khiếp, chỉ có niềm vui duy nhất là được ôm lấy đứa con bé bỏng của mình. Cả hai người đàn ông, dù được cho là còn vài tuần để sống ở mức độ tàn tạ nhất của đời họ, nhưng họ đã được chữa lành, không bao giờ bị tái phát.

Tại sao? Bởi vì 1) họ đã làm sạch toàn bộ từ trên xuống và từ trong ra ngoài và 2) họ đã thay đổi hoàn toàn lối sống cùng chế độ ăn uống sau khi họ đã khỏe trở lại. Cả hai người đàn ông chia sẻ vinh dự trở thành người sống sót hơn 25 năm sau ung thư.

"Phải mất thời gian để làm sạch và xây dựng lại mô" - Tiến sĩ Bernard Jensen

"Người ta không thể mong đợi cơ thể trở nên khỏe mạnh chỉ qua một đêm khi một căn bệnh mãn tính (như ung thư) đã mất 20, 30 thậm chí 40 năm để hình thành. Phải mất thời gian để làm sạch và xây dựng lại mô", Tiến sĩ Jensen nhắc nhở chúng ta.

"Tôi nói với bệnh nhân đừng mong đợi cơ thể của họ có được tình trạng tương đối tốt trong thời gian ít hơn một năm. Đối với một số người, nó có thể lâu hơn."

Tiến sĩ Jensen cũng nói rằng có thể có một số cuộc khủng hoảng nặng hơn khi cơ thể tiếp tục đi trên con đường đảo ngược. Đối với những người kiên trì, thì kết quả hoặc phần thưởng cho họ vì đã ở lại khóa chữa bệnh có thể không chỉ giúp họ phục hồi hoàn toàn từ bệnh ung thư, mà khi cơ thể thải độc tố và xây dựng lại, các bệnh mãn tính tiềm ẩn khác như viêm khớp cũng "ló mặt ra".

Đó là trường hợp của Lila Notley và Percy Weston. Cả hai đều bị viêm khớp dạng thấp, nhưng khi họ thải độc và chữa lành bệnh ung thư của mình, "viêm khớp tê liệt" của họ cũng đi luôn! Percy đã viết trong cuốn sách của mình rằng ông tin viêm khớp là một "dạng" của ung thư.

Vì vậy, giờ đây tôi giác ngộ được rằng – điều có thể làm cho bạn lúng túng - với một bữa ăn thịnh soạn gồm toàn bộ sự thải độc + nuôi dưỡng + chế độ ăn chữa lành - tất cả đều đã thành công - tất cả đều có những người nguyện tiếp bước theo, vậy bạn nên làm theo cái nào?

TÓM TẮT TỪNG LIỆU PHÁP CHỮA BỆNH CHÍNH

1. Liệu pháp Gerson: 11-13 ly nước ép sống hữu cơ/ngày, chủ yếu là rau đặc biệt rau xanh, cộng với ba bữa ăn chay một ngày. Hỗ trợ điều trị thêm bằng cà phê thụt tháo và điều trị bằng dầu thầu dầu.

2. Chương trình 10 ngày của Tổ chức Gawler cho bệnh ung thư. Dựa trên nền tảng của Gerson nhưng "tự làm" nhiều hơn - sáu ly nước ép tươi/sống và ba bữa ăn thuần chay cùng các loại trà thảo dược, gần như 100% sản phẩm trên là hữu cơ - biodynamic. Đẩy mạnh thải độc (tự làm) bằng cà phê thụt tháo, thực hành thiền và quán tưởng sáng tạo, khuyến khích đi bộ trong thiên nhiên, tập khí công và yoga.

3. Chế độ ăn uống chống ung thư của Jan Dries chế độ ăn chay vừa thải độc vừa củng cố xây dựng. Jan Dries chia thực phẩm thành bảy nhóm, bao gồm một số sản phẩm sữa hữu cơ (như sữa chua và pho mát tách kem) và các loại hạt vỏ cứng (đặc biệt là hạnh nhân). Thiên về trái cây nhiệt đới hơn rau - đặc biệt là dứa và dừa.

4. Bệnh viện/phòng khám Anthroposophy: Các món ăn thuần chay với vô số các món salad trong mùa hè. Nhấn mạnh vào "Nông sản tươi với chất lượng hàng đầu từ các trang trạibiodynamic có chứng nhận Demeter[15]." Công việc điều trị chính là tiêm chiết xuất từ cây tầm gửi, Iscador. Ở đây cũng bao gồm nhiều phương pháp trị liệu tổng thể.

5. Trung tâm Sức khỏe Aenon (ở Melaka): Chương trình 20 ngày chiến đấu với ung thư của họ chủ yếu dựa vào những gì Tiến sĩ Kellogg dạy. 9 ly (gồm nước ép, mật đường, đồ uống có xơ) nhưng không có thức ăn rắn. Tuy nhiên bệnh nhân được dạy để chuẩn bị thức ăn lành mạnh (thuần chay với sự nhấn mạnh vào salad và tận hưởng các phương pháp điều trị tổng thể.

6. Trung tâm Sống khỏe của Tiến sĩ M.Ishak (ở Melaka): Cung cấp các chương trình thực hiện vào cuối tuần cho bệnh nhân ung thư (chỉ thuộc giai đoạn 1 và 2). Trung tâm sở hữu một trang trại hữu cơ và hồ nuôi cá hữu cơ. Cung cấp trà thảo dược, nước ép tươi, dừa tươi và các bữa ăn rau nhẹ. Yoga, đi bộ trong thiên nhiên và dịch vụ thụt tháo giải độc.

7. Thực dưỡng Ohsawa: Một chế độ ăn thuần chay cho những người bị ung thư đang hoạt động, nhiều thực phẩm nấu chín, không có nước ép sống, thậm chí trái cây được hầm. Sử dụng các loại thực phẩm lên men như miso và dưa cải muối (sauerkraut) cùng rong biển. Ngũ cốc nguyên hạt là thực phẩm chủ lực.

8. Chế độ ăn uống dùng dầu lanh và pho mát tách kem của tiến sĩ Johanna Budwig: Hai thành phần chính là dầu hạt lanh và pho mát tách kem; ngoài ra còn có trái cây, các loại trà thảo dược, mật ong nguyên chất (chưa xử lý), buttermilk và sữa chua.

9. Phương pháp chữa ung thư của Breuss & Hilda Hemmes: Các loại nước ép rau đóng chai, trà thảo dược đóng gói, súp bột rau - tất cả đều là hữu cơ. Bổ sung với trái cây tươi và các loại ngũ cốc nguyên cám hoặc bột uống có hàm lượng xơ cao.

Vậy một người nên theo đuổi chế độ ăn uống chữa lành bao lâu?

Tiến sĩ Budwig nói: "Bạn phải duy trì ở chế độ ăn uống này khoảng 5 năm, trong thời gian đó khối u của bạn có thể sẽ biến mất. Những người phá bỏ quy tắc của chế độ ăn uống này, Tiến sĩ Budwig cảnh báo, (tức là ăn các loại thịt được bảo quản, bánh kẹo, v.v..) đôi khi khối u sẽ phát triển nhanh chóng, xấu đi và không thể cứu được nữa sau khi họ trở lại từ cuộc nhậu nhẹt say sưa của mình."

Vậy bạn nên theo chế độ ăn uống nào? Hay bạn nên theo phương pháp này một chút phương pháp kia một chút?

Nếu có thể, bạn nên đến ở tại một trung tâm chữa bệnh. Ở đó bạn sẽ học hỏi được rất nhiều và, theo lời của Jack Larcombe, đó là "Thiên đường trên trái đất." Chắc chắn sức khỏe của bạn sẽ được tăng cường và bạn sẽ có được sự tự tin để kiểm soát ung thư khi bạn quay trở về.

Tôi đã đưa ra hàng loạt chế độ ăn uống bởi vì 1) Tôi viết cho những người ở Singapore, Malaysia và Úc, vì vậy tôi có thể phục vụ cho những sở thích và khí hậu khác nhau và 2) Thế giới là một cái bếp lớn để bạn lựa chọn.

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo nói, bạn phải chọn một chế độ ăn uống - ví dụ Gerson - và trung thành với nó. Đúng, sự ràng buộc là rất quan trọng, nhưng còn phải tùy theo hoàn cảnh, chẳng hạn điều đó có khả thi với hoàn cảnh gia đình của bạn không và tình trạng bạn đang bị bệnh như thế nào.

Những gì bạn phải ràng buộc vào không phải là chế độ ăn chữa lành cho một loại ung thư đặc biệt mà là các nguyên tắc của sự chữa lành tự nhiên tức là Không thịt, Không đường trắng tinh luyện, Không muối bột, Không dầu đã được hâm nóng và một mức tối thiểu thực phẩm chế biến và tinh luyện - ngay cả những thứ có sử dụng một số thành phần hữu cơ. Hãy chọn thực phẩm theo:

1. Địa phương và theo mùa, tươi nhất có thể.

2. Hữu cơ hoặc biodynamic nếu có thể - điều này đặc biệt đúng nếu sử dụng các loại thực phẩm có nguồn gốc từ sữa - như pho mát, sữa chua và buttermilk

3. Nếu bạn thích ăn các thực phẩm thô được nấu chín, thì chế độ thực dưỡng Ohsawa sẽ phù hợp với bạn nhất.

4. Những phương pháp có thể chấp nhận được để giữ các chất dinh dưỡng trong rau gần nguyên vẹn là chiên - khuấy nhanh với nước (sau đó rưới dầu) hoặc chần rau nhanh (ít hơn 1 phút trong nước sôi).

Điều quan trọng nhất là, hãy ăn chậm với lòng biết ơn cùng với niềm tin rằng nó sẽ làm bạn khỏe lên... ăn chậm, nhai từng hạt, và thưởng thức từng chất dinh dưỡng trong miệng.

Tại sao thực phẩm hữu cơ và biodynamic là thực phẩm chữa lành?

"Y học chân chính, sức khỏe đích thực phải trở về với dinh dưỡng. Dinh dưỡng tốt trở lại với nền nông nghiệp. Các hệ thống canh tác (thông thường) phương Tây đã làm tổn hại các loại đất, làm cạn kiệt các nguồn khoáng chất và đe dọa nguồn thực phẩm của chúng ta. Nền y học chân chính cần phải bắt đầu với chế độ ăn uống của bệnh nhân và cuối cùng là sự nuôi dưỡng trong các trang trại".

- Tiến sĩ Arden Anderson, bác sĩ và nhà khoa học về đất, Tác giả sách *Y học chân chính, sức khỏe đích thực* (Real medicine, real health)

Trước tiên, bạn phải biết rằng khái niệm hữu cơ và biodynamic KHÔNG PHẢI là một CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, nó là một hệ thống về cách trồng, xử lý và chế biến thực phẩm không sử dụng hóa chất tổng hợp (độc hại) cho nông nghiệp và thực phẩm.

Chữa lành bằng dinh dưỡng là cơ sở của việc ngăn ngừa và chữa lành ung thư một cách tự nhiên. Và, đề cập đến chất dinh dưỡng thì "lực sống" trong thực phẩm hiện nay đang bị cạn kiệt một cách thậm tệ, thậm chí trong "thực phẩm tươi sống" ở các siêu thị, chúng ta phải nhìn vào những thứ mà những thực phẩm đó cần phải có.

Các chất dinh dưỡng suy giảm trong khi tồn dư hóa chất tăng lên

Tại sao lại như vậy? Bởi vì trên 90% các loại cây trồng hiện nay - làm thức ăn cho người và gia súc - được trồng bằng phương pháp thông thường của nông nghiệp tức là dùng hóa chất, mà ta đã thấy làm cho chất dinh dưỡng bị suy giảm mạnh trong khi dư lượng hóa chất từ phân bón tổng hợp, thuốc diệt nấm, thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu, hormones tăng trưởng và các sinh vật biến đổi gen, thậm chí cả nước tưới bị ô nhiễm, tiếp tục tăng lên.

Trở lại những năm 1940 và 1950 Tiến sĩ, bác sĩ Max Gerson đã phát hiện ra rằng các loại thực phẩm trồng trong đất được tưới phân bón tổng hợp rất thiếu chất dinh dưỡng, mặc dù xuất hiện bề ngoài tươi tốt và kích thước lớn hơn. Đây là lý do tại sao tất cả những người theo dinh dưỡng trị liệu Gerson biết rằng để có đặc tính chữa bệnh đầy đủ, thực phẩm nên trồng theo hữu cơ hay biodynamic, và chúng nên được ăn tươi sống càng nhiều càng tốt, ngoài ra bổ sung thêm súp rau được chế biến với các thành phần còn tươi mới và hữu cơ.

Nhà Tâm lý học Mỹ, Hugh lovel bỏ công việc hấp dẫn của mình để trở thành người nông dân làm việc toàn thời gian lúc đầu với hữu cơ, sau đó là biodynamic, với niềm tin vững chắc rằng những gì chúng ta ăn không chỉ tác động tới thể chất mà còn tác động tới sức khỏe tinh thần. Ông giải thích vì sao trong cuốn sách của mình, ‘Một trang trại biodynamic – là để trồng thực phẩm khỏe mạnh.’

“Khách hàng tiếp tục quay trở lại cũng với một số vấn đề ấy, và tôi biết rằng mình chưa tìm được nguyên nhân gốc rễ.” Sau nhiều nghiên cứu, ông phát hiện ra rằng các phương pháp canh tác biodynamic của Rudolf Steiner đã đưa cuộc sống trở lại vùng đất chết và như vậy cây lương thực khỏe mạnh có thể phát triển được.

Ông viết: “Các khách hàng của tôi và tôi đang cố gắng để sống với sự suy kiệt và ô nhiễm của thực phẩm, nước, không khí, vậy làm thế nào chúng ta có thể hy vọng cho thể xác được bình yên, chứ chưa nói đến sức khỏe tâm trí và đời sống tinh thần?” Cho nên, nhà tâm lý học người thành phố đã trở thành một nông dân hữu cơ - biodynamic để giúp chúng ta trở về cách gieo trồng lương thực với các chất dinh dưỡng thực sự được chứa đựng bên trong.

“Hãy quan tâm đến thông điệp “Bạn ăn gì thì bạn sẽ là cái đó”, Đức Giáo Hoàng Carl, một nhà lãnh đạo kỳ cựu của phong trào môi trường ở Mỹ, khẳng định.

“Thật là choáng khi biết rằng Bộ Nông nghiệp Mỹ đã có dữ liệu từ năm 1981 cho thấy sự sụt giảm đáng kể hàm lượng dinh dưỡng của các loại trái cây và rau quả hiện đại.”

“Theo số liệu đó, một nửa chất dinh dưỡng quan trọng được Bộ theo dõi từ 1950 -1999

cho thấy sự sụt giảm đáng kể - protein giảm 6%, sắt 15%, vitamin C 20%, và vitamin B2 giảm sốc là 38%."

"Hiển nhiên nguyên nhân chính là do sự lựa chọn và trồng các loại cây cho thu hoạch nhanh, có nghĩa là chúng không có thời gian để hấp thụ và chuyển hóa chất dinh dưỡng."

Thêm vào đó, thực tế là nông dân ngành công nghiệp hiện nay sử dụng kích thích tố để làm cho cây trái ra hoa nhanh hơn và thường xuyên hơn.

Điều tương tự cũng được làm với gia súc - tất cả điều này để làm chúng béo hơn và họ luôn có sản phẩm xuất xưởng, không ngừng, quanh năm.

Đây là lý do vì sao Quỹ tài trợ Gawler ở Victoria có vườn thực phẩm hữu cơ-biodynamic của riêng họ. Điều này không chỉ đảm bảo các sản phẩm được sử dụng trong nhà bếp của họ là không có hóa chất tổng hợp mà còn tuyệt đối tươi mới thu hoạch từ vườn. Trung tâm cũng liên kết với các trang trại biodynamic trong vùng lân cận để họ có thể có nguồn cung cấp ổn định các loại thực phẩm khô trong mùa thu và mùa đông.

Điều tương tự cũng có thể thấy ở Trung tâm Sống khỏe của Tiến sĩ Mohammed Ishak ở Melaka, ở đó họ cũng có trang trại hữu cơ của riêng mình. Là một bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ Ishak biết rõ tầm quan trọng của việc cung cấp thực phẩm đầy đủ các chất dinh dưỡng - không có các loại thuốc trừ sâu và nitrat - cho bệnh nhân của ông để hỗ trợ chữa lành cho họ.

Tại Singapore, Tổ chức Từ thiện và Giáo dục Kampung Senang đã dành một không gian trong trung tâm chính tại Tampines để làm một khu vườn thực phẩm hữu cơ hiện đại, nhưng họ có liên kết với các nhà cung cấp và nhà sản xuất các loại thực phẩm hữu cơ, biodynamic và Bếp Chi của họ phục vụ các bữa ăn phục hồi sức khỏe thực sự bổ dưỡng.

Hiện nay, các nghiên cứu từ khắp nơi trên thế giới đang thông báo những tin tức tốt lành về thực phẩm hữu cơ (đặc biệt là biodynamic) có chứa các chất dinh dưỡng cao hơn đáng kể, và ít chất độc hại hơn nhiều so với thực phẩm thông thường.

Thực phẩm hữu cơ và biodynamic có chứa chất dinh dưỡng cao hơn nhiều

Nhà dinh dưỡng học Mỹ, Virginia Worthington đã xem lại 41 nghiên cứu và báo cáo trong Tạp chí *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* xuất bản tháng 4/2001.

- *Cây trồng hữu cơ tính trung bình có nhiều hơn 29% magiê, nhiều hơn 27% Vitamin C, nhiều hơn 21% sắt, nhiều hơn 14% phốt pho, nhiều hơn 26% canxi, nhiều hơn 11% đồng, nhiều hơn 42% mangan, nhiều hơn 9% kali.*

- *Sản phẩm hữu cơ có hơn 86% crôm, đó là chất cần thiết để cân bằng đúng lượng đường trong máu; có hơn 498% iốt, cần thiết cho chức năng tuyến giáp; có hơn 152% molypden, một chất chống oxy hóa đã được chứng minh là làm giảm đau viêm khớp và các cơn đau, và có hơn 372% selen chất bảo vệ chống ung thư.*

"Hiệp hội Đất trồng Anh (đồng thời là Cơ quan xác nhận Tính hữu cơ của Vương quốc Anh), đã phát hành một tạp chí về các nghiên cứu hiện có cho thấy thực phẩm hữu cơ có hàm lượng chất dinh dưỡng cao hơn so với các loại không hữu cơ.

Tác giả của bản báo cáo, chuyên gia dinh dưỡng Shane Heaton, nói với tờ *The Guardian*, Anh, "dữ liệu chính thức cho thấy một sự suy giảm đáng báo động về mức khoáng chất có trong trái cây và rau quả hơn nửa thế kỷ qua. Nghiên cứu của Worthington xác nhận những phát hiện của chúng tôi rằng, trung bình, sản phẩm hữu cơ có chứa hàm lượng các khoáng chất: sắt, vitamin C, magiê và phốt pho (tự nhiên) cao hơn đáng kể."

Sau đó, vào ngày 1/3/2006, một bài báo của *ABC News* đã thảo luận một nghiên cứu do nhà hóa sinh, Tiến sĩ Donald Davis tại Đại học Texas kiểm tra 43 loại cây vườn trong khoảng 1950 - 1999. Phát hiện sau đó của họ tiếp tục chứng minh rằng các loại trái cây và rau quả ngày nay ít dinh dưỡng hơn trong thập kỷ qua và ung thư, bệnh tim, đột quỵ, Parkinson, Alzheimer cũng như và tiểu đường trở nên phổ biến hơn bao giờ hết.

Tốc độ phát triển ung thư nhanh nhất được ghi nhận ở trẻ em - Tiến sĩ Donald Davis

Giá trị dinh dưỡng giảm mạnh trong khi người nông dân đã và đang trồng các loại cây, bao gồm cả cây trồng biến đổi gen, để nâng cao năng suất, tăng kích thước và sức đề kháng với chất diệt cỏ. Các nghiên cứu của Tiến sĩ Davis đã được công bố trên Tạp chí của Đại học Dinh Dưỡng Mỹ và được trích dẫn bởi Tiến sĩ Arden Anderson trong bài viết của mình "Ưu tiên số 1: DINH DƯỠNG" trong Acres Úc - 2007.

Kích thước siêu lớn và cây trồng ngắn ngày... dẫn đến hàm lượng dinh dưỡng của cây trồng thấp hơn

"Những bằng chứng nổi lên cho phép ta nhận định rằng khi lựa chọn cây trồng thông thường người nông dân quan tâm đến năng suất, cây trồng phát triển lớn hơn và nhanh hơn, nhưng họ không nhất thiết phải có khả năng làm cho đất màu mỡ hay hấp thu chất dinh dưỡng ở cùng tốc độ nhanh như vậy", Tiến sĩ Davis kết luận.

Hơn nữa, nếu những khoáng chất này không còn trong đất nữa – sở dĩ chúng không còn tồn tại trong đất nông nghiệp vì đất đã bị khai thác quá tải, chất lượng đất bị suy giảm bởi phân bón hóa học – thì lúc đó các cây trồng chỉ có thể hút các loại phân bón tổng hợp đã tan trong nước, hậu quả dẫn đến là quả và rau có kích thước vượt trội mà chất dinh dưỡng thực sự bên trong có ít hơn nhiều so với loại rau quả nhỏ hơn, dày dặn hơn, được trồng theo kiểu hữu cơ hay biodynamic!

"Có lẽ thậm chí còn đáng lo ngại hơn", Tiến sĩ Davis chỉ ra, "là sự suy giảm chất dinh dưỡng như kẽm, magiê, vitamin B6, vitamin E, chất xơ và chất phytochemical chưa được nghiên cứu, bởi các báo cáo trong các thập kỷ trước đó đã không đề cập đến chúng", (cho nên, không có cơ sở để so sánh).

Tuy nhiên, những gì đã được nghiên cứu sẽ là động lực cho những mối quan tâm thực sự và phải được thúc giục phối hợp hành động để khôi phục lại sự sống cho đất.

"Có hàng ngàn bài báo khoa học cho thấy mối liên kết của tất cả bệnh tật (do lối sống) với dinh dưỡng," Tiến sĩ Arden Anderson đã viết.

Vị bác sĩ người Mỹ và nhà khoa học đất này (giống như Tiến sĩ Ian E Brighthope tại Úc) tưởng rằng "Dinh dưỡng là vấn đề cốt lõi tuyệt đối liên quan đến bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Dinh dưỡng là ưu tiên số một!

Cuộc chạy đua của các thực phẩm điên rồ = suy dinh dưỡng = ung thư và các bệnh thoái hóa khác

Các thử nghiệm được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu Đức và Anh, có sử dụng thiết bị đặc biệt để đo cường độ ánh sáng ở mức độ thấp (chi, prana hay năng lượng) được phát ra từ các sinh vật sống, đã thể hiện sự khác biệt giữa các loại thực phẩm trồng theo kiểu hữu cơ và thực phẩm trồng theo kiểu công nghiệp... Richard Seah tác giả chuyên viết về sức khỏe tổng thể (Singapore) – viết.

Trái cây được cho là giàu dinh dưỡng nhất, nên ăn chín và tươi ngay sau khi được hái.

Rau nên được thu hoạch khi chúng đã sẵn sàng có thể ăn được, mặc dù các loại rau củ, thậm chí ở các vùng nhiệt đới, có thể được bảo quản ở nhiệt độ phòng trong một vài tuần.

Thế mà, ngay cả cái gọi là thực phẩm “tươi sống” lại được thu hoạch trước khi chúng chín tới, rồi được làm sạch, đóng gói, bảo quản đông lạnh, vận chuyển bằng xe tải, lưu kho, rồi được vận chuyển đến các siêu thị xa bằng đường hàng không hoặc tàu biển.

Vậy điều gì sẽ xảy ra khi trái cây và rau được thu hoạch trước khi các loại đường và một số chất dinh dưỡng tự nhiên khác có mặt và sau đó chịu tác động của sự biến đổi của nhiệt độ khi bảo quản trong phòng tối hoặc trong điều kiện phòng lạnh, trên cầu cảng hoặc trên đường nhựa nóng, thậm chí có thể bị chiếu xạ và chắc chắn nhất là được rọi quang tuyến và có thể bị buộc chín ép. Vậy những dưỡng chất còn lại là gì?

Vâng, ngay cả trước khi trái cây đã qua các giai đoạn xử lý, thì vitamin C (và các chất dinh dưỡng khác) có thể đã không còn nữa cũng vì lý do đơn giản này.

Tiến sĩ Igor Tabrizian, một bác sĩ vùng Perth, là người thực hành y học dinh dưỡng giải thích rằng: trước tiên bạn phải hiểu được lý do tại sao một quả cam (hoặc xoài) chứa các vitamin C? “Đó là vì nó là một chất chống oxy hóa và nó tồn tại (hoặc nên có) để bảo vệ những hạt giống khỏi bị quá trình oxy hóa lâu dài sau khi quả đã rời khỏi thân cây,” (nhờ vậy, các hạt giống mới có khả năng nảy mầm).

Vậy, khi nào thì các vitamin C được sinh ra trong quả? “Vâng, trong vòng ba ngày kể từ ngày cuối cùng của quá trình chín, chất salicylat (aspirin tự nhiên) rời khỏi trái cây trong khi chất chống oxy hóa lại tăng lên. Quả chín và rời khỏi cây một cách tự nhiên với tất cả giá trị tinh túy còn nguyên vẹn (nếu đã được trồng theo hữu cơ hoặcbiodynamic). Nhưng, trái cây hoặc rau dự kiến dành cho thị trường thì chưa bao giờ được thu hái khi đã chín hoặc sắp chín.

Bởi vì tới thời điểm đặt trên kệ chúng đã quá chín và thối rữa. (Ở trang trại xoài của chúng tôi tại vùng nông thôn Darwin, nhà thầu thu hoạch xoài của chúng tôi khi chúng còn xanh và cứng, ít nhất là 10 ngày trước khi đến hạn chín tại thị trường Sydney).

Cũng cần phải chỉ ra rằng đối với trái cây không hữu cơ, quy định kiểm dịch của Úc đòi hỏi rằng một số loại trái cây (ví dụ như xoài), phải được nhúng vào nhiều chất độc - sau khi đã được trồng với quy trình thông thường là có sử dụng thuốc trừ sâu - để bảo vệ ngành công nghiệp, chứ không phải người tiêu dùng (khỏi sự phá hoại của ruồi).

Trái cây không hữu cơ - Độc chất có nhưng dinh dưỡng có thể không!

Vậy, nếu bạn mua sản phẩm không hữu cơ, tức là bạn đang mua và ăn một loại trái cây không chứa tất cả các loại vitamin mà đáng lẽ nó phải có và, cùng khi đó, nó còn chứa tất cả các hóa chất độc hại không nên có! (Hầu hết các cây đều chứa các chất độc tự nhiên như cyanide/B17, nhưng cơ thể của chúng ta có thể loại bỏ và thậm chí sử dụng theo kiểu vi lượng đồng căn để chữa lành!)

Gác vấn đề này sang một bên, tôi không tin rằng đã có bất kỳ nghiên cứu nào được thực hiện của cái gọi là 'trái cây và rau quả tươi' đã phải chịu "Cuộc chạy đua của các thực phẩm điên rồ" và rồi, khi quy trình bắt đầu, người ta dành một vài ngày đặt chúng trong phòng bảo quản lạnh công nghiệp trước khi chúng được mua và đặt vào trong tủ lạnh ở nhà người tiêu dùng... rồi chúng được ăn trong một tuần hoặc nhiều hơn! Vậy, những gì thực sự còn lại đây?

Thậm chí còn tệ hơn. Khi trái cây quá lớn - ví dụ, một quả dưa hấu - nó được cắt ra và bọc lại bằng bao gói nhựa (có độc tố nhiều hơn), sau đó được đặt vào ngăn máy lạnh của siêu thị để bán. Làm như vậy có tốt hơn trái cây đóng hộp tý nào không?

Chính vì lý do này mà các nhà trị liệu tổng thể đề nghị chúng tôi phát triển các loại thảo mộc ẩm thực hàng ngày và/hoặc mua thực phẩm tươi sống từ vườn cộng đồng hoặc trang trại hữu cơ-biodynamic gần đó. Cũng vì lý do này mà Hugh Lover trở thành một trong những người khởi xướng của cộng đồng hỗ trợ nông nghiệp hữu cơ (CSA) vào đầu những năm 1990. Các CSA đã thực sự tăng trưởng theo cấp số nhân.

Những nhà thực hành thực dưỡng Ohsawa cũng dạy chúng ta nên ăn thực phẩm theo mùa và ở địa phương. Điều này là do sự trao đổi chất của người sống ở vùng nhiệt đới hoặc tiểu vùng nhiệt đới phù hợp để tiêu hóa một quả xoài hoặc chuối hơn là một quả lê hoặc táo trồng ở vùng ôn đới.

Sự khác biệt giữa hệ thống nông nghiệp hiện đại thông thường còn được gọi là hệ thống nông công nghiệp với hệ thống nông nghiệp truyền thống/hữucơ và biodynamic

Hệ thống nông nghiệp thông thường, còn được gọi là nông nghiệp - kinh doanh, xưởng chăn nuôi quy mô công nghiệp bắt đầu thay thế cho phương thức canh tác hữu cơ hoặc tự nhiên từ những năm 1920 và 1930 với các công ty dầu mỏ sản xuất phân bón và thuốc trừ sâu sử dụng phụ phẩm chất thải của dầu khí.

Hơn 80 năm qua họ đã làm cho rất nhiều trang trại quy mô gia đình nhỏ ở khắp mọi nơi trên thế giới phải chấm dứt kinh doanh (kết quả là hàng trăm, hàng ngàn nông dân tự tử).

Họ đã giữ động vật nuôi trong điều kiện độc ác kinh sợ, phá hủy đa dạng sinh học và sức khỏe của đất, nước bằng những cánh đồng đơn điệu với cây trồng phụ thuộc vào hóa chất và sản xuất ra thực phẩm không chỉ đầy hóa chất, phá hủy sức khỏe mà bây giờ chúng ta biết là thiếu những chất dinh dưỡng quan trọng cho con người, động vật, thực vật và sức khỏe của Hành tinh.

Phương thức canh tác HỮU CƠ thực sự là sự tái khám phá các phương pháp canh tác tự nhiên đã thực hành trong xã hội nông nghiệp chỉ một thế kỷ trước. Nông dân trồng cây và giữ vật nuôi trong sự hài hòa với chu kỳ của tự nhiên. Tất cả mọi thứ lớn lên, được ăn hoặc sử dụng, sẽ được tái chế trở lại đất và nước.

Những người nông dân hữu cơ ngày nay cố gắng tái tạo những gì nông dân truyền thống đã từng làm. Họ không dùng phân bón tổng hợp, thuốc diệt nấm, thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu - chỉ sử dụng phân hữu cơ, khoáng chất tự nhiên và thuốc trừ sâu tự nhiên.

Tầm quan trọng làm khoáng hóa đất một cách tự nhiên được Tiến sĩ Tabrisky nhấn mạnh trong cuốn sách của mình, *Y học dinh dưỡng: sự thật hay hư cấu* (Nutritional medicine: fact or fiction).

Ông nói rằng trong khi phân bón supe lân đưa kẽm vào đất cạn kiệt, “đó không phải là kết thúc của câu chuyện. Supe lân chứa chất khoáng cadmi độc hại với hàm lượng 15.020 mg cho mỗi kg. Vấn đề của cadmi là ở chỗ nó cản trở sự hấp thu kẽm của cây trồng. Tệ hơn hết, chúng ta hấp thụ cadmi từ bánh mì được làm từ thực vật như vậy và cadmi gây trở ngại cho chúng ta hấp thụ kẽm.”

Nghe phức tạp vậy? Sự kỳ diệu của thiên nhiên là, theo bổn phận của mình, Mẹ Trái Đất biết chính xác những gì chúng ta (con người, động vật, thực vật) cần phải có để khỏe mạnh. Và tất cả mọi thứ, theo tự nhiên, đã được thiết kế để được hoàn hảo và tự điều chỉnh - nếu chúng ta (con người) không bắt đầu can thiệp vào bằng các chất độc tổng hợp.

Làm sao người ta có thể biết liệu sản phẩm đó thực sự là hữu cơ hay không? Hãy tìm hiểu về (những) người nông dân và các nhà bán lẻ trong cộng đồng của bạn. Hãy đọc nhãn của sản phẩm. Các sản phẩm hữu cơ và biodynamic được bán trên quy mô thương mại phải có giấy chứng nhận của cơ quan chứng nhận sản phẩm hữu cơ /biodynamic có thẩm quyền.

Trang trại Sinh thái Vòng Xanh tại Singapore gần đây đã bắt đầu vận chuyển bằng đường hàng không sản phẩm được trồng từ các trang trại hữu cơ tại Bali (Ben của các trang trại Big Tree) để bổ sung vào thực phẩm trồng trong trang trại hơn 20 hécta của họ.

Cơ quan giám sát thực phẩm Singapore (AVA) đã không hài lòng khi các sản phẩm thực sự hữu cơ lại phải hai lần trải qua sự kiểm tra nghiêm ngặt về trái cây và rau. "Trong cả hai lần kiểm tra đó, không có thuốc trừ sâu nào được tìm thấy trong các sản phẩm của Bali," một thành viên thuộc tổ chức Vòng Xanh là Evelyn và Soo vui mừng thông báo đến các thuê bao của chương trình hộp thư hữu cơ hàng tuần của họ.

Tuy nhiên, dù bạn có tin hay không, vẫn Cơ quan giám sát thực phẩm này lại cho phép các loại rau trồng theo kiểu khí canh và thủy canh, không đất và phun đẫm hóa chất, được bán như là rau "tự nhiên" và an toàn?

Hệ thống nông nghiệp biodynamic là một sự nâng cao của hệ thống canh tác hữu cơ mà Tiến sĩ Rudolf Steiner đã giới thiệu cho nông dân Anthroposophy ở Đức năm 1924. Ông dạy họ cách làm chế phẩm đặc biệt (vi lượng đồng căn) để mang lại cuộc sống cho đất đã bị kiệt chất và khai thác đã lâu. Ông cũng chỉ cho họ biết rằng những trục trặc ở thực vật và động vật (kể cả con người) là kết quả của sự bất hòa hợp trong môi trường tự nhiên, do hoạt động của con người.

Chế phẩm biodynamic được thiết kế để khôi phục lại sự hài hòa trong đất và không khí. Đồng cỏ, cây trồng và vật nuôi do trang trại biodynamic quản lý đều khỏe mạnh hơn (có thể đo đếm được) so với các thứ mà trang trại theo kiểu thông thường quản lý. Sản phẩm biodynamic cũng được sử dụng trong các loại thuốc Anthroposophy và chăm sóc da (ví dụ WELEDA), thực phẩm cho trẻ sơ sinh và thường ở mức giá khá cao

Nông dân biodynamic canh tác với sự tôn trọng và hiểu rõ về mối quan hệ mật thiết của chúng ta với Mẹ Trái đất và Vũ trụ.

Điều tối cần thiết hiện nay là "việc tái đề cao sự quan trọng của nền nông nghiệp", Hugh. J Courtney - một cựu sĩ quan Hải quân Mỹ, người đã dành trọn những năm tháng sau khi nghỉ hưu của mình để làm và thúc đẩy Biodynamics - nói.

"Nhiều ngành học tâm linh và huyền bí chỉ nói một cách hời hợt về nông nghiệp. Rudolf Steiner là người duy nhất tôi thấy đã đặt tất cả mọi thứ cùng nhau". Với niềm tin đó, Courtney đã biên soạn từ các bài giảng của Steiner về nông nghiệp trong một cuốn sách: *Biodynamics: Một cách chữa lành và tái sinh trái đất* (Biodynamic: Away to heal &

Revitalize the earth) (Amazon 30/10/2005.)

Và bây giờ (2007), chúng ta có một tin tuyệt vời là người chủ trang trại biodynamic và huấn luyện viên quốc tế Peter Proctor (người New Zealand), người đã gieo mầm ở Ấn Độ vào năm 1993, đã trao quyền cho hàng triệu nông dân Ấn Độ để phục hồi sức khỏe cho các loại đất của họ, giúp họ trong cuộc chiến chống lại sự kiểm soát hóa chất với thực phẩm và đất đai của họ. Biodynamics được coi là hoàn toàn tương thích với sự canh tác tự nhiên của kinh Veda, mà sản xuất ra các thực phẩm (nguyên chất) có khảnăng chữa lành bệnh.

Thành công của Peter đã được thể hiện trong bộ phim tài liệu, "Làm thế nào để cứu thế giới". Nhân vật ăn chay 80 tuổi này dự đoán rằng "nếu mức độ đồng tình của xã hội về sự chuyển đổi sang Biodynamics tiếp tục được đẩy nhanh tiến độ như mức hiện tại, thì chỉ sau 10 năm nữa toàn bộ Ấn Độ có thể trở thành nền nông nghiệpbiodynamic."

Thực phẩm cho bệnh nhân ung thư cần thiết như thế nào? Chúng là gì?

Nếu dùng riêng lẻ thì không có thảo dược, vitamin hoặc siêu thực phẩm nào chữa lành bệnh ung thư, nhưng khi chúng được sử dụng và kết hợp với "chế độ ăn uống không thịt" thì vô số bệnh nhân được coi là "không thể chữa được" đã được chữa lành.

"Một số chất dinh dưỡng bổ sung tác động đến các tế bào ung thư ở nhiều bước trong quá trình chuyển hóa của nó, và chúng làm điều này một cách hiệu quả hơn so với hóa trị hoặc xạ trị."

- Tiến sĩ Russell Blaylock, Chuyên gia phẫu thuật thần kinh người Anh và tác giả của *Chiến lược tự nhiên cho bệnh nhân ung thư* (Natural strategies for cancer patients)

Khi ung thư xuất hiện - không quan trọng là ở chỗ nào - đó là tín hiệu chắc chắn báo hiệu rằng cơ thể không thể đối phó được với các độc tố mà đáng ra phải được bài tiết ra ngoài một cách tự nhiên qua da (mồ hôi), hơi thở (thở ra), đi tiêu, đi tiểu.

Tuy nhiên, khi đã áp dụng các phương pháp điều trị y tế - đặc biệt là hóa trị và liệu pháp hormone, thuốc giảm đau (morphine), và xạ trị - thì độc tố bổ sung được đưa vào một cơ thể vốn đã bị suy yếu và đầy độc tố.

SC Lim, một người sống sót sau ung thư 25 năm, đã không và sẽ không bao giờ dùng bất cứ thứ gì ở dạng thuốc viên – người vợ (sau) của ông đã chế thuốc thảo dược cho ông,

còn ông thì ép tất cả trái cây và rau cho mình. Ông nói, bởi vì "Cắm một củ cà rốt xuống đất thì nó sẽ phát triển ra chồi. Cắm một viên thuốc xuống đất thì không có gì xảy ra cả. Không có sự sống! - vì vậy bạn không thể nói với tôi rằng chúng đều giống nhau."

Caryn Dunning, người sống sót sau ung thư hạch bạch huyết, cũng đã không dùng chất bổ sung. Sau trải nghiệm cứu sống cuộc đời mình tại Tổ chức Quỹ Gawler gần 10 năm trước, cô trở về nhà ở vùng nông thôn Darwin, bắt đầu trồng rau hữu cơ tại nhà và có một công việc vào cuối tuần tại một quầy kinh doanh sản phẩm hữu cơ, vì vậy cô có thể có một nguồn cung cấp ổn định các sản phẩm hữu cơ! Chỉ khi mang thai cô mới bắt đầu uống vitamin tổng hợp.

Michael Low người phục hồi từ bệnh bạch cầu mà y khoa không thể chữa được bốn năm về trước đã dùng chế độ ăn chay hầu như 100% hữu cơ dựa trên nguyên tắc thực dưỡng Ohsawa và không cảm thấy cần phải uống thuốc, mặc dù ông có cả kho vitamin C ở cửa hàng thực phẩm hữu cơ của mình. Ngoài thực phẩm thực tế, chất "bổ sung" duy nhất mà Michael dùng chỉ là dấm trái cây hữu cơ.

Không sử dụng phương pháp điều trị. Dùng đúng thực phẩm và chất bổ sung liều cao đã chữa lành họ

Jack Larcombe, sau khi trải qua "Thiên đường trên trái đất" của ông ở Trung tâm điều trị ung thư Balya tại Perth, đã chuyển sang ăn chay và sử dụng một số lượng ấn tượng chất bổ sung cho chế độ ăn uống.

Vỡ mộng bởi các chuyên gia y tế, Jack bắt đầu đọc, nghiên cứu và "kết hợp mọi thứ vào một chương trình dinh dưỡng thích hợp cho bản thân mình".

Ý tưởng của Tiến sĩ Ian Brighthope là một nguồn rất đáng tin cậy và tôi cũng lấy bột khoáng từ trang trại của Percy.

Bây giờ, sau 12 năm không còn bệnh ung thư, ông Jack 82 tuổi vẫn dựa vào chất bổ sung hàng ngày của mình để có sức đi bộ và lái xe! – nhà chữa bệnh theo phương pháp tự nhiên người Úc giới thiệu.

Bà Jariah bte Hassan, hơn 80 tuổi, người Singapore đã không đáp ứng với hóa trị. Bà bị ung thư phổi giai đoạn bốn và việc chữa lành của bà là hoàn toàn do bà thực hiệnnhịn ăn 10 ngày chỉ uống nước ép Bruess, theo sau đó là một "gói các chất bổ sung" quen thuộc đã giúp bà chữa lành bệnh ung thư.

Chính con trai của bà Jariah là Juraimi Rahmat, người có bằng chứng nhận là "Huấn luyện viên cuộc sống" làm việc cho Chương trình tổng thể KHỎE MẠNH 100, sau khi tham khảo ý kiến bác sĩ người Malaysia là Ignatius Augustine, đã đưa mẹ mình tham gia chương trình "gói chất bổ sung tự nhiên chất lượng cao, hiệu quả và hữu cơ".

"Tôi chọn gói chất bổ sung này dựa trên thông tin từ một trang web độc lập - www.consumerlab.com. Các chất chống oxy hóa là vitamin A, C, E, CoQ10, chất xơ của trái cây và rau, Omega của cá hồi, đa sinh tố và canxi, magiê."

Dùng hay không dùng chất bổ sung?

Trước hết, nên biết rằng thuốc hay thực phẩm dạng bột, không quan trọng nó có hiệu quả như thế nào, đều không thể thay thế được cho một chế độ ăn uống đúng cách. Vì vậy, hãy biết những điều cơ bản, trước tiên hãy bắt đầu ăn uống đúng, sau đó hãy nghiên cứu, tham khảo ý kiến của bác sĩ theo trường phái phương Tây, Ayurveda hoặc y học cổ truyền Trung Quốc hoặc dinh dưỡng tự nhiên – rồi, đặt chúng bên nhau, và tìm ra những gì là cần thiết nhất cho bạn.

Cũng nên biết rằng các chất bổ sung giàu đạm mà các bệnh viện, chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ khuyên bạn nên dùng thường có nguồn gốc từ động vật, còn tất cả chế độ ăn chữa lành ung thư theo tổng thể lại tránh ăn thịt và sản phẩm từ động vật.

Bác sĩ Lai Chiu Nan đã và đang ủng hộ dùng các loại thực phẩm toàn phần (whole food), tươi sống, theo mùa và chỉ từ nguồn gốc thực vật hữu cơ hoặc biodynamic, và bà đã xuất bản một cuốn sách hướng dẫn cách làm *Hãy lựa chọn lành mạnh hơn để là bạn của Trái đất*" (Make a healthier choice to be friends of the Earth).

Nhưng trong những năm gần đây, nhận ra rằng giá trị dinh dưỡng của tất cả các loại thực phẩm tươi sống đã suy giảm mạnh - và nguồn cung cấp hữu cơ-biodynamic bị giới hạn - nhà nghiên cứu bệnh ung thư này, người có bằng tiến sĩ hóa học, đã cùng làm việc với Tiến sĩ Mitchell May để tạo ra các chất bổ sung sức khỏe ở phạm vi nhỏ từ "các loại thực phẩm toàn phần thực sự 100% tự nhiên và an toàn mà không bao gồm các phân tử được tổng hợp theo kiểu hoá học", không sử dụng các thành phần đệm tổng hợp. Giống như Bliss De Light và Pure Synergy mà bà gọi là "siêu thực phẩm".

Thảo dược cũng thuộc vào danh mục các chất bổ sung và tiến sĩ Chris Teo khuyên rằng các loại thảo mộc chống ung thư của ông cần được dùng cùng với chế độ ăn uống không thịt, sữa, dầu, đường và muối bột. Nói chung các loại thảo dược được sử dụng vừa như

"thuốc" truyền thống vừa như một chất bổ sung vào chế độ ăn uống.

Chất bổ sung: dùng liều cực lớn và riêng biệt khi chữa lành bằng dinh dưỡng

Cuối cùng, đã có y học dinh dưỡng, hay còn gọi là Y học Orthomolecular nơi các bác sĩ chuyên về dinh dưỡng có thể kê đơn các chất bổ sung là khoáng chất hoặc vitamin với liều cực lớn hoặc riêng biệt, như Tiến sĩ Igor Tabrizian của Perth hoặc Tiến sĩ Mohamed Ishak của Malaysia.

Nhưng chất bổ sung chỉ được kê ra sau khi các xét nghiệm xác định tình trạng sinh hóa của bệnh nhân đã hoàn tất. Điều này để xác định chính xác những gì anh/cô ấy thiếu hoặc không có khả năng hấp thụ. Hoặc thậm chí có thể do bệnh nhân đã dùng quá nhiều, Tiến sĩ Tabrizian giải thích.

Dưới đây là tóm tắt danh sách các thực phẩm bổ sung được sử dụng và khuyến khích trong công cuộc chống ung thư hoặc ngăn ngừa ung thư.

Vitamin C đứng đầu danh sách này

Chính Tiến sĩ Linus Pauling, người được giải Nobel là người đi tiên phong trong việc sử dụng vitamin C liều cao, qua đường tĩnh mạch và đường uống, trong điều trị ung thư. Cuộc thử nghiệm đầu tiên của ông với Tiến sĩ Ewan Cameron, người Scotland (1971) với các bệnh nhân bị ung thư giai đoạn cuối, những người đã được cấp liều 10 gam vitamin C một ngày, cho kết quả là trung bình họ sống thêm khoảng sáu năm so với sáu tháng của những bệnh nhân đối chứng không dùng vitamin này.

Sau này, Tiến sĩ Pauling đã phối hợp với Tiến sĩ Hoffer người Canada kê đơn cho 300 bệnh nhân ung thư "loại không chữa được" với 12 gam vitamin C mỗi ngày. Ngoài ra những bệnh nhân này còn được cho thêm một lượng đáng kể các chất dinh dưỡng khác: vitamin E, Niacin, vitamin B và vitamin A ở dạng beta carotene(16).

Một phần ba những người không làm theo điều trị này chỉ sống được khoảng sáu tháng. Còn những người đi theo liệu trình này đã sống thêm trung bình là 12 năm.

"Rõ ràng các vitamin khác phối hợp với vitamin C đã giúp kiểm soát tốt hơn bệnh ung thư." Tiến sĩ Pauling báo cáo.

Tổ chức Y tế Toàn cầu đã liên tục lên án lợi ích, thậm chí sự an toàn của vitamin C và

bệnh nhân như Lila Notley, người đã được tiêm chất này, đột ngột nhận được thông báo (1997-1998) từ các bác sĩ của bà rằng họ không được phép làm như vậy.

Tuy nhiên, họ không thể mãi mãi ngăn chặn cách chữa bệnh tự nhiên. Tiến sĩ Mark Levine tại Viện Y tế Quốc gia ở Canada đã dám lên tiếng thách thức và chứng minh tính hiệu quả của liều lớn vitamin C trong việc tiêu diệt các tế bào ung thư trong ống nghiệm.

Sự phối hợp của các chất chống oxy hóa sẽ có tác động mạnh hơn

Nhóm hội thảo của Chương trình KHỎE MẠNH 100 mà chủ yếu là các bác sĩ Malaysia đang thúc đẩy dinh dưỡng tối ưu với những liều bổ sung cực lớn của việc kết hợp các chất chống oxy hóa như là một trong bảy chìa khóa để tiến tới một cuộc sống khỏe mạnh.

Trong trang web của họ, KHỎE MẠNH 100 nói rằng: “Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy chất chống oxy hóa có tác động lớn hơn khi chúng được thực hiện cùng nhau. Điều này là bởi chúng tăng cường hoạt tính chống oxy hóa của nhau. Ví dụ, vitamin E dọn sạch các gốc tự do nguy hiểm trong màng tế bào, trong khi vitamin C tấn công các gốc tự do trong dịch sinh học và tái chế chất chống oxy hóa khác, bao gồm cả vitamin E”.

Chuyên gia hóa sinh, Tiến sĩ Ernest Krebs Jr nói rằng vitamin C thường được khuyên dùng cho bệnh nhân ung thư cùng với B17, hay còn gọi là laetrile/cyanide vitamin B thứ 17 mà ông đã phát hiện ra hồi những năm 1950.

Tiến sĩ Kreb dùng cyanide để chữa ung thư

Hitler đã tự sát bằng cách cắn một viên cyanide. Tuy nhiên, kể từ những năm 1960, hàng ngàn bệnh nhân ung thư vô vọng đã được cứu sống trong nhiều năm sau khi được điều trị bằng cyanide, còn được gọi là B17 hay laetrile.

Đây là chất bổ sung gây nhiều tranh cãi nhất - có lẽ vì nó có tác dụng quá lớn trong khi lại rất sẵn có để dùng (chỉ cần ăn một nắm hạt quả mơ, hay còn gọi là hạnh nhân đắng một ngày).

Tiến sĩ Ernest Krebs Jr. nói rằng “tất cả các bằng chứng hóa sinh đã chỉ ra rằng ung thư là một bệnh đơn giản là thiếu vitamin B17. Vitamin này đã bị gỡ bỏ từ lâu khỏi chế độ ăn nhiều thực phẩm tinh luyện của chúng ta. (B17 được tìm thấy trong hơn 1.200 cây thực phẩm thông thường).

Tiến sĩ Krebs cũng mặc nhiên cho rằng cái gọi là “chất gây ung thư” chỉ là những tác

nhân gây căng thẳng mà cuối cùng là phơi bày sự thiếu hụt B17 với những tác động tàn phá. Dù bất kể là gì, khi B17 của Tiến sĩ Kreb được tìm thấy để hạ gục các tế bào ung thư với hiệu quả tuyệt vời, thì một chiến dịch chống lại 'chất cyanide chết người' đã được dựng lên bởi Cơ quan quản lý Thuốc và Thực phẩm Mỹ (FDA), Hội Y khoa Mỹ (AMA) và Viện Ung thư Quốc gia.

Điều này thật nực cười khi một trong những nhân viên cũ của FDA – June de Spain, nhà dược học và nghiên cứu chất độc – đã viết *Sách hướng dẫn nấu ăn có ít chất cyanide* (The little cyanide cookbook).

De Spain đã xua tan "chất cyanide chết người" huyền thoại ở mặt sau của cuốn sách dạy nấu ăn của mình:

> *"Do cấu trúc phân tử độc đáo của nó, hợp chất này chỉ giải phóng ra cyanide ở vùng có ung thư, do đó nó phá hủy các tế bào ung thư trong khi lại nuôi dưỡng mô không bị ung thư.... Cyanide với số lượng cực nhỏ và ở dạng thực phẩm thích hợp, thay vì là chất độc, thực sự là một thành phần thiết yếu của cơ chế hóa học trong một cơ thể bình thường.Ví dụ, vitamin B12,có chứa cyanide trong hình thức cyanocobalamin."*

Trong khi FDA có thể đã thành công trong việc xua đuổi nhiều bác sĩ, nhưng một số ít, như Tiến sĩ, bác sĩ Philip E Binzel vẫn mạnh dạn tiến vào mặc dù liên tục bị quấy rối. Tiến sĩ Binzel đã dẫn chứng bằng tài liệu về sự thành công chống ung thư của mình trong cuốn *Còn sống và khỏe mạnh* (Alive and well)

Những bằng chứng khác được trích dẫn trong cuốn sách của Phillip Day là: *Chiến tranh sức khỏe* (Health wars):

• **Đức:** Tiến sĩ Hans Nieper của Bệnh viện Silbersee, Hanover: "Sau hơn 20 năm... Tôi đã tìm thấy chất laetrile không độc hại có tác dụng cao hơn nhiều so với bất kỳ cách điều trị và phòng ngừa ung thư khác nào đã biết..."

• **Canada:** Tiến Sĩ NR Bouziane tại Bệnh viện St Jeanne D'Arc, Montreal, đã xuất bản hàng loạt thành công lặp lại của mình trong việc điều trị ung thư bằng dinh dưỡng trong cuốn sách có tựa đề, *Câu chuyện về Laetrile* (The Laetrile story)

• **Philippines:** Tiến sĩ Manuel Navarro, chuyên gia ung thư, Đại học Santo Lomas,

Manila. "Với tư cách là một bác sĩ thực hành và nghiên cứu trong lĩnh vực điều trị ung thư (trên 25 năm), tôi đã thu được kết quả rất khích lệ và đáng kể nhất với việc sử dụng Laetrile-amygdalin trong điều trị bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối."

• **Mexico:** Tiến sĩ Ernesto Contreras của Mexico đã sử dụng B17-laetrile trong hơn 30 năm với các bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối rất nặng, báo cáo: "Sự giảm nhẹ đạt được trong khoảng 60% các trường hợp... Tôi thấy bệnh ngừng phát triển hoặc thậm chí u teo nhỏ đi trong khoảng 15% các trường hợp bệnh đang tiến triển nặng."

Quả nho, vỏ + hạt - phòng bệnh ung thư có nguồn gốc dân gian

Dùng nho để phòng bệnh ung thư được cho là có nguồn gốc dân gian từ xưa, nhưng trong những năm 1920 Johanna Brandt người Nam Phi đã lần đầu tiên viết về vấn đề này trong cuốn sách *Điều trị bệnh bằng quả nho* (The grape cure).

Một cơ thể sống được duy trì bởi thực phẩm sống chứa nhiều nước. Lượng nước này cần thiết cho việc vận chuyển thực phẩm tới các tế bào trong cơ thể và thải trừ các chất độc hại. Hoa quả và rau củ tươi chứa đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể và cung cấp nhiều nước. Thực phẩm tươi sống có sức mạnh chữa lành to lớn.

- Sathya Sai Baba

Việc nhịn ăn chỉ uống nước của Johanna, mặc dù đã làm giảm khối u của cô, nhưng không thể cứu sống cô được mãi mãi, và thật tình cờ, khi cô phát hiện ra uống nước ép nho, thậm chí ăn cả vỏ và hạt của nó có thể đảo ngược bệnh ung thư dạ dày giai đoạn cuối của mình, và cuối cùng cô đã được chữa lành.

Johanna, trong sự tuyệt vọng khủng khiếp, đã thử nghiệm trên chính mình và một trong những điều cô học được là, "ung thư phát triển mạnh dưới mọi hình dạng của thực phẩm có nguồn gốc từ động vật – càng bẩn càng phát triển". Vì vậy, mặc dù "thèm thịt khủng khiếp", người nội trợ ấy vẫn kiên quyết quay sang ăn trái cây và đã được chữa lành hoàn toàn.

Khoa học hiện đại hiện nay đã chỉ ra rằng vỏ quả nho là một trong những nguồn resveratrol[17] tự nhiên cao nhất, một chất chống oxy hóa mạnh, bảo vệ tế bào, và là một trong những chất chống ung thư mạnh nhất được phát hiện cho đến nay. Phần hạt quả nho

cũng là một nguồn tuyệt vời của một chất chống oxy hóa mạnh khác, đó là các OPC, cũng được tìm thấy trong trà xanh.

KC Seah quá tin vào "Điều trị bệnh bằng quả nho" cho bệnh ung thư, đến nỗi ông xuất bản cuốn sách của Johanna Brandt theo giấy phép và cũng mang nước ép nho đỏ hữu cơ từ Hàn Quốc và các chất chống oxy hóa của hạt nho vào cửa hàng 'Sống khỏe' của mình.

Bột khoáng của trang trại Percy + các Vitamin = chữa khỏi ung thư

Khi các bác sĩ chẩn đoán vết thương trên bàn tay của nông dân Percy Westons là ung thư và đề nghị xạ trị, Percy đã quyết định phải hành động nhanh chóng để kiềm hóa cơ thể của mình. Ông không muốn chết như hai người hàng xóm của mình sau khi xạ trị. Vì vậy, bên cạnh việc chuyển sang ăn thuần chay và ăn hữu cơ (tất cả các thực phẩm chứa ít phốt pho), người nông dân đó còn tự pha chế một khoáng chất bổ sung, sử dụng bản thân như vật thí nghiệm.

Cùng với việc ăn uống đúng cách, sức khỏe của ông đã sớm phục hồi. Sau đó, Percy đã sử dụng bột bổ sung này, dùng chung với nước cốt chanh, để chữa lành cho vợ ông bị ung thư tử cung và ung thư vú.

Các khoáng chất mà Percy đã chọn có chứa các nguyên tố natri, iốt và kali, mà các cuộc kiểm nghiệm trên bầy cừu (chăn thả trên đồng cỏ được bón bằng phân bón tổng hợp) đã cho thấy các nguyên tố nói trên không được cung cấp đủ. Đó cũng chính là những khoáng chất mà những thực phẩm được trồng theo cách tự nhiên, tức là hữu cơ, và con người có thể ăn. Nhưng giờ đây người ta không còn làm nữa.

"Các loại muối, được nghiền thành bột là natri bicarbonate, sulfat magie, kali sulfat, sulfat sắt và kali oxit. Nhóm muối sulfat này phục vụ cho hai mục đích. Một là chúng giúp cho magie, kali và sắt hòa tan trong nước và nhanh chóng đưa các ion kiềm quan trọng vào máu. Thứ đến, nó có tác động diệt khuẩn (điều này Percy biết từ mẹ mình), các sulfat sẽ giữ vi khuẩn ở các hốc chứa dịch."

Ngay cả sau khi lấy được bằng sáng chế, nhà hóa học nông dân này vẫn tiếp tục cải tiến hỗn hợp khoáng chất của mình. Ông bổ sung thêm vitamin thiết yếu "vào hỗn hợp khoáng chất đó và bây giờ tôi ước tính là nó mạnh hơn 10 lần khi công thức này được đưa ra năm 1981."

Bột của Percy (còn gọi là Rhomanga), ngoài việc chữa lành cho bệnh ung thư như chính

ông và vợ ông, nó còn chữa lành cho hàng ngàn bệnh nhân ung thư khác – và Lila Notley, Jack Larcombe là trong số đó.

Selen - chất khoáng với số lượng rất nhỏ có thể chữa lành bệnh ung thư

Tiến sĩ Ian Brighthope, một bác sĩ dinh dưỡng qua 25 năm, đã điều trị thành công cho nhiều bệnh nhân ung thư bằng selen và chất dinh dưỡng khác, và tại Telstra vào tháng 9/2002 tiếp xúc với Câu lạc bộ Báo chí Quốc gia (Úc), ông nói: "Sẽ ra sao nếu tôi nói với bạn rằng khoa học đã phát hiện ra một viên thuốc có thể giảm một nửa nguy cơ chết vì bệnh ung thư, và cắt giảm nguy cơ bạn bị ung thư nói chung?"

"Vâng, đây là tất cả sự thật... Chất giúp bạn ngăn ngừa ung thư là một chất khoáng selen, và các bài báo tôi đã trích dẫn là Tạp chí uy tín của Hiệp hội Y khoa Mỹ năm 1996... Tôi có thể nói cho bạn những câu chuyện tương tự về vitamin C, kẽm, Saw Palmetto (từ cây cọ lùn) và Coenzyme Q10. Tôi có thể kể cho bạn những câu chuyện tương tự về hàng chục các chất khác mà chúng tôi phân loại như các sản phẩm sức khỏe tự nhiên hoặc bổ sung ..."

Tất nhiên selen không cần phải uống ở dạng viên nang – và một bệnh nhân ung thư cũng không cần thiết phải có một quả dừa tươi để dùng hàng ngày, nhưng người ta biết rằng trong quả dừa, selen được tìm thấy có hàm lượng cao hơn cả!

Một chất bổ sung "Thực phẩm chức năng" được chế từ gạo

Tiến sĩ Mohamed Ishak nói rằng các vi chất dinh dưỡng (được biết để bảo vệ và chữa lành bệnh ung thư) như vitamin E, beta-carotene, vitamin C và selen là những chất mà cơ thể không sản sinh ra được, vì vậy chúng phải được cung cấp qua chế độ ăn uống của chúng ta.

Tiến sĩ Ishak đã tham gia cùng đội ngũ các bác sĩ và các nhà khoa học nghiên cứu toàn cầu để phát triển các sản phẩm tự nhiên chữa bệnh cho các bệnh thoái hóa, bao gồm cả ung thư. Và nhóm này đã thủy phân Polysaccharidepeptides (PSP) theo kiểu cơ học từ gạo.

Tiến sĩ Ishak nói "chất bổ sung 'Alpha-PSP' này đã được chứng minh (trong nghiên cứu và thực nghiệm khoa học trong ống nghiệm) rằng có đặc tính bảo vệ thần kinh chống lại những độc tố thần kinh như bột ngọt (glutamate), beta-amyloid và hydrogen peroxide ở cấp độ tế bào, và người ta cũng chứng minh rõ ràng rằng nó có thể ngăn chặn sự tổn thương hoặc chết của tế bào do những cuộc tấn công của chất độc thần kinh... Việc này đã dẫn đến sự trẻ hóa tế bào và các tế bào khỏe mạnh hơn".

Tiến sĩ Ishak đã thực hiện nhiều nghiên cứu lâm sàng trên bệnh nhân của ông - trong đó bao gồm các bệnh nhân ung thư – bằng "Thực phẩm chức năng" này. Ông cũng sử dụng sản phẩm này trên tất cả các bệnh nhân của ông, cùng với thực phẩm tươi lấy từ trang trại hữu cơ và trại điều dưỡng, chăm sóc sức khỏe của ông ở Melaka, Malaysia.

'Probiotics' - "sự sống: từ thực phẩm ăn thực vật chứa trong một viên nang

Nhiều nhà trị liệu tự nhiên thường kê đơn probiotics như là một chất bổ sung cho bệnh nhân ung thư. Vì sao probiotic lại quan trọng? Vì về bản chất nó là "sự sống" trong thực phẩm từ thực vật còn nguyên vẹn. Không cần thiết phải dùng chất bổ sung này trong một viên nang nếu bệnh nhân ung thư hiểu rằng tất cả các loại thực phẩm thô (chưa xử lý) đều chứa sự sống (enzyme) và thực phẩm lên men (ví dụ như miso) có chứa rất nhiều vi sinh vật sống; cũng như vậy ta thấy ở sữa chua và phô mai biodynamic hay các loại giấm trái cây khác nhau đều có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe ngày nay.

Dinh dưỡng tối ưu hay RDA?

Juraimi Rahmat nói ông đã cho mẹ mình sử dụng nồng độ tối ưu (không phải là RDA) của một loạt chất chống oxy hóa để chữa bệnh ung thư của bà. Dinh dưỡng tối ưu là gì và RDA là gì?

Dinh dưỡng tối ưu là thuật ngữ nói về liều lượng có hiệu quả của các chất khoáng hay vitamin mà các bác sĩ dinh dưỡng cho rằng phải được kê đơn. RDA là viết tắt của Nhu cầu dinh dưỡng được khuyến nghị (Recommended Dietary Allowance). Mức cho phép sử dụng của RDA đối với vitamin và khoáng chất, thông thường là quá thấp.

Hiện nay một tập đoàn toàn cầu của sáu chuyên gia y tế - bao gồm Giáo sư, Tiến sĩ Ian Brighthope (Úc) và Patrick Holford (Anh), những người đã tham gia nghiên cứu vitamin C, đang kêu gọi mức RDA về vitamin C nên được đánh giá lại.

Họ nói rằng "nồng độ vitamin C trong huyết thanh cao hơn có thể đạt được thông qua đường uống chứ không như trước đây. Rõ ràng lời khuyên của RDA hiện nay công bố rằng nồng độ vitamin C trong huyết thanh là bão hòa ở 200 milligram qua đường miệng, phải được sửa lại.

Các thành phần phải có các nguồn tự nhiên - và được chiết xuất, chế biến đúng cách

Giáo sư Yukie Niwa và nông dân Percy Weston đã tiến hành các thí nghiệm (tất nhiên là độc lập với nhau) hàng thập kỷ trước đây và cả hai đều đi đến kết luận rằng, "ngay cả với cùng các cấu trúc hóa học tương tự, các sản phẩm tự nhiên vẫn có hiệu quả hơn (và an toàn hơn) so với sản phẩm tổng hợp."

Giáo sư Niwa giải thích rằng bằng cách nào đó các thụ thể tế bào của chúng ta có khả năng phân biệt các chất tự nhiên với chất tổng hợp và sẵn sàng chấp nhận nhiều hơn các sản phẩm tự nhiên.

Nông dân Percy cũng phát hiện ra rằng khi chúng ta nạp các hóa chất tổng hợp vào cơ thể, ngay cả cái gọi là hóa chất thực phẩm, cơ thể chúng ta có thể không sử dụng cũng không loại bỏ chúng và đây là sự tích lũy của chúng dần dần trở thành khối u ung thư hoặc, ở khớp, là viêm khớp.

Cùng với quan điểm này, Tiến sĩ, bác sĩ Mitchell May và Tiến sĩ Lai Chiu Nan giải thích rằng khi các ngành công nghiệp dược phẩm đã bắt đầu tổng hợp các phân tử trong một phòng thí nghiệm (để sản xuất ra các vitamin và khoáng chất theo tiêu chuẩn của USP), thì cái được dán nhãn là Vitamin C - "axit ascorbic" có thể không phải là cái thực sự được chiết xuất từ trái cây.

Axit ascorbic được sản xuất bằng cách xử lý một phân tử glucose đường, (thường được chiết xuất từ ngô biến đổi gen) với axit sulfuric (thường dùng trong sản xuất pin), điều này làm thay đổi một cách hiệu quả cấu trúc hóa học của glucose để bắt chước axit ascorbic và "chúng ta chỉ có thể tự hỏi cơ thể chúng ta làm gì với một phân tử glucose bị cô lập đã được giả mạo như là axit ascorbic."

Chiết xuất và chế biến không đúng cách - ví dụ, với nhiệt độ cao, sẽ tiêu diệt hầu hết các chất dinh dưỡng, còn đóng gói thực phẩm bằng bao bì nhựa sẽ phơi trần thực phẩm ra khí độc hại.

Chương 5
UNG THƯ VÀ NƯỚC

Tại sao bệnh nhân ung thư nghiêm trọng cần nước "tinh khiết?"

Tiến sĩ Noordin Darus, bác sĩ Y học Thể thao người Malaysia nói bệnh ung thư hạch bạch huyết của ông có thể do nước máy chứa clo gây ra.

Tiến sĩ Masaru Emoto *nói: "Các thông điệp từ nước đang nói với chúng ta rằng hãy nhìn vào bên trong chúng ta" và thông qua kỹ thuật chụp ảnh vĩ mô ông đã chỉ cho chúng ta thấy vẻ đẹp lấp lánh, thiêng liêng của nước tinh khiết, và vẻ ảm đạm u ám của nước máy - không tinh khiết. Trước đó, Tiến sĩ Rudolf Steiner đã dạy rằng "Nước là thực thể sống, có bộ nhớ đã được mã hóa vào từng tế bào."*

Tiến sĩ Rudolf Steiner *- Người sáng lập nền nông nghiệp biodynamic đã dạy các môn đệ rằng chỉ nên dùng nước mưa (khuấy trong khoảng một giờ, vừa luân phiên lúc xoay theo một chiều lúc đảo ngược lại) để trả lại sức mạnh tiềm ẩn cho các chế phẩm biodynamic, vì thế có thể mang lại "cuộc sống" cho đất chết và bị ngộ độc.*

Tiến sĩ, bác sĩ F Batmanghelidj nói: *"Nước là một chất dinh dưỡng và nó tạo ra năng lượng. Nước hòa tan tất cả các khoáng chất, protein, tinh bột và các thành phần hòa tan trong nước khác, và như máu, chúng được phân phối đi khắp cơ thể."*

Khi Johanna Brandt bị ung thư giai đoạn cuối ở Nam Phi trong những năm 1920 và nhịn ăn chỉ uống nước (tinh khiết) trong 42 ngày, người cô gầy tong teo nhưng do bệnh ung thư bị bỏ đói nên nó đã biến mất... và khi cô ăn thực phẩm rắn trở lại (chế độ ăn uống

có thịt và khoai tây), thì bệnh ung thư lại tái phát.

Chuyên gia về nhịn ăn Ray Kent cũng hướng dẫn nhịn ăn uống nước ở Malaysia và nhiều bệnh nhân ung thư đã chứng thực rằng họ bắt đầu giải độc và thải các độc tố được cho là đã nuôi ung thư của họ.

Trại thải độc ở Kampung Senang sử dụng nước chưng cất đã được nạp năng lượng với nước Nariwa (từ một nguồn nước có từ tính trên ngọn núi ở Nhật Bản) và giúp nhiều bệnh nhân ung thư xả ra các chất thải độc hại của họ.

Nước có gì đặc biệt vậy? Và chính xác nước tinh khiết là gì? Thế còn nước máy thì sao? Thế nào là nước thải tái chế, được biết đến ở Singapore là nước mới.

Đầu tiên cần biết rằng tất cả các phần của cơ thể chúng ta, ngay cả xương cũng đều có nước. Máu của chúng ta có 90% là nước và xương của chúng ta có 22% nước.

Nước là dung môi trong cơ thể, điều tiết tất cả các chức năng của cơ thể. Vì vậy, nếu chúng ta mất nước (coca cola, cà phê, bia, v.v.. không phải là chất thay thế cho nước), các tế bào sẽ rút nước từ máu của chúng ta, làm căng thẳng cho tim; đồng thời thận không thể thanh lọc các chất thải trong máu đúng cách và một số khối lượng công việc của nó sau đó được chuyển cho gan và các cơ quan khác... khiến tất cả chúng đều bị căng thẳng.

Nếu cơ thể của chúng ta bị mất vài phần trăm nước, thì mức năng lượng của chúng ta sẽ giảm 20%.

Cũng lưu ý rằng chế độ ăn uống bình thường của chúng ta gồm thịt và thực phẩm chế biến (mì sợi, bánh mì, bánh, v.v.) khiến cơ thể chúng ta có tính axit (mà tế bào ung thư rất ưa chuộng) và, nếu thay vì dùng nước tinh khiết, chúng ta uống caffeine và đồ uống có đường, thì chúng ta đã tạo ra một cơ thể thiếu nước, là môi trường để ung thư phát triển mạnh.

Sự tan của nước giúp cơ thể chúng ta - cùng với các enzyme tiêu hóa - hòa tan các thực phẩm (hy vọng đều là hữu cơ gồm trái cây và rau, mầm ngũ cốc và đậu lăng), và đưa được các chất dinh dưỡng đến nơi cần thiết.

Tương tự như vậy, nếu cơ thể chúng ta quá cần nước, mà nước lại bị nhiễm thuốc trừ sâu, phân bón tổng hợp, các hóa chất công nghiệp, thì chúng ta đang đầu độc mình bằng bất cứ cái gì chúng ta ăn và uống.

Nước kém chất lượng ít có khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng trong con người và thực vật. Kết quả là, cây được trồng trong nước bị ô nhiễm thì không có năng lượng và con người dễ bị sỏi, gai, sâu răng (và cuối cùng là ung thư) do thiếu khoáng chất, Tiến sĩ Lai Chiu Nan trong bản tin Lapis Lazuli Light mới nhất của bà (tháng-5/2007) đã viết.

Bệnh nhân ung thư bị thiếu nước mãn tính

Hầu hết các bệnh nhân ung thư đều bị mất nước mãn tính, do đó cơ thể họ không thể thải ra được các độc tố đã bị tích lũy lại từ lâu – những độc tố từ các loại thực phẩm không tinh khiết và thuốc men.

Đây là những gì mà Frank Wiewel, người sáng lập ra tổ chức Mọi người chống ung thư (PAC) phát hiện ra và ông nói thêm rằng những bệnh nhân ung thư máu - không hodgkin nên nhận thức rõ về vấn đề này vì chính hệ bạch huyết làm cân bằng tất cả các chất dịch của cơ thể.

Đây cũng là kết luận mà Tiến sĩ, bác sĩ Batmanghelidj viết trong trong cuốn sách của mình: *Béo phì, ung thư và suy nhược* (Obesity, cancer and depression). Vị bác sĩ sinh ở Iran này đã dành 24 năm nghiên cứu sinh lý học phân tử của sự mất nước ở cơ thể.

Ông nói rằng các tế bào ung thư kỵ khí và chỉ có thể sống trong môi trường axit và ít oxy - một kết quả chính xác của việc có ít lượng nước lưu chuyển trong cơ thể chúng ta (và nếu hít thở không khí bị ô nhiễm thì làm tăng thêm tải trọng độc tố).

“Do sự vi tuần hoàn không hiệu quả trong khu vực của các tế bào ung thư nên các sản phẩm phụ mang tính axit của quá trình chuyển hóa không được rửa trôi một cách hiệu quả và thường xuyên.”

Tiến sĩ Batmanghelidj cũng phát hiện ra rằng các khối ung thư sinh ra từ sự mất nước thường xuyên xảy ra hơn trong các mô có chức năng bài tiết, như đường ruột, ung thư vú và tuyến tụy. Bệnh u lympho và bệnh bạch cầu cũng có mối liên hệ với sự mất nước... việc bổ sung nước không đủ cũng cản trở hệ thống miễn dịch.

Tiến sĩ, bác sĩ Michael Murry, cùng với ba bác sĩ khác, cũng nhấn mạnh rằng các bệnh nhân ung thư, đặc biệt là những người trải qua hóa trị - phải uống đủ nước tinh khiết.

“Điều này hoàn toàn cần thiết”, họ nói. “Nếu không có nước thích hợp, cơ thể sẽ không thể giải độc thuốc và loại bỏ chúng ra ngoài. Và sự tích tụ các chất độc tự chúng sẽ dẫn đến nhiều triệu chứng và sự khó chịu.” (Đây là lý do tại sao những người theo liệu pháp nước

ép kiểu Gerson trước và trong quá trình hóa trị, ít bị tác dụng phụ tác động hơn, Irene Yeo nói).

"Bạn cũng cần nước để loại bỏ các các sản phẩm phụ của sự chuyển hóa trong cơ thể bạn trong cuộc chiến chống ung thư, bao gồm cả các mảng vỡ từ các tế bào chết", Tiến sĩ Murry cho biết thêm trong cuốn sách*Làm thế nào để__ngăn ngừa và điều trị ung thư bằng thuốc tự nhiên*(**How to prevent and treat cancer with natural medicine**).

Yeong Sek Yee thuộc Trung tâm chăm sóc ung thư KL trong bài báo của ông, "Nước và sự kết nối với ung thư" đã trích dẫn nhiều nghiên cứu khác cho thấy mối liên kết của các loại ung thư khác nhau với tình trạng mất nước.

Yeong cũng lục lại những nghiên cứu giữa chất gây ô nhiễm nước phổ biến với căn bệnh ung thư. Ngoài clo và flo - là những chất được người ta cố tình đưa vào nước máy ở Australia, Malaysia và Singapore (để "bảo vệ" chúng ta khỏi vi khuẩn và sâu răng) - còn bao gồm các nitrat (một sản phẩm phụ của phân bón tổng hợp), asen, các kim loại nặng (công nghiệp), thuốc diệt cỏ, trichloreethylene (một dung môi làm sạch khô) và nhôm. (Đây là lý do vì sao ta phải tránh dùng nồi/chảo bằng nhôm).

Ngoài ra, Tiến sĩ, bác sĩ Charles B. Simone, tác giả cuốn *Ung thư và Dinh dưỡng* (Cancer and nutrition) cảnh báo rằng, ngoài asen, crôm và niken, tất cả các chất gây ung thư được biết (từ các ngành công nghiệp), cũng được tìm thấy trong nước uống. (Nước sôi sẽ diệt vi khuẩn nhưng nó sẽ không loại bỏ được các hóa chất công nghiệp).

Nước máy - bị ô nhiễm và độc hại

"Nếu bạn sử dụng nước máy thông thường, nó chứa quá nhiều clo và kim loại nặng. Chúng có thể gây tổn hại các mô tế bào của cơ thể và làm giảm sút sức khỏe – giống như ung thư"

– Tiến sĩ, bác sĩ Noordin Darus

"Nước máy phải qua một quá trình khử trùng nhưng thực sự lại gây hại cho vi khuẩn có ích trong cơ thể và trong đất."

– Tiến Sĩ, bác sĩ Lai Chiu Nan

"Nước bị ô nhiễm dẫn đến

Clo là chất có độc tính cao,

cây thực phẩm bị ô nhiễm và điều này dẫn đến tâm bị ô nhiễm (bị bệnh).”

– Sai Baba

thường được sử dụng trong bột tẩy trắng và chất tẩy lỏng cho các loại vải, thuốc khử trùng, thuốc trừ sâu, chất dẻo, axit hydrochloric... và bể bơi.

Uống nước máy có clo gây hại nhiều đến hệ vi sinh vật đường ruột, đó là vi khuẩn thân thiện giúp tiêu hóa thức ăn và bảo vệ cơ thể của chúng ta khỏi các mầm bệnh có hại.

Nước được khử trùng bằng clo có chứa chất gây ung thư là trihalomethanes; nước này có thể phá hủy các axit béo không bão hòa đa và vitamin E trong cơ thể, trong khi lại sinh ra các gốc tự do tạo ra các tế bào ung thư. Và clo cũng kích thích tăng trưởng các tế bào bất thường dẫn đến các khối u, đặc biệt là trong bàng quang và trực tràng.

Nếu như tất cả điều nói trên là chưa đủ xấu, thì những dưỡng chất chống ung thư và chất phytochemical lại hình thành nên những chất có hại khi kết hợp với nước máy có chứa clo. Để biết thêm, xin tham khảo bài thuyết trình của Yeong.

Bạn sẽ tá hỏa khi biết rằng florua, là một thành phần trong thuốc trừ sâu, làm suy giảm hệ thống miễn dịch và có liên quan đến bệnh ung thư xương và dị tật bẩm sinh. Nó bị cấm ở hầu hết các nước châu Âu.

Tiến sĩ Russell Blaylock, nhà giải phẫu thần kinh cảnh báo trong cuốn sách của mình, *Chiến lược tự nhiên cho bệnh nhân ung thư* (Natural strategies for cancer patients) việc sử dụng florua có liên quan chặt chẽ với ung thư; bao gồm cả ung thư phổi, đầu, cổ và ung thư xương.

Florua, thậm chí với nồng độ rất nhỏ đưa vào nguồn cung cấp nước có thể làm hỏng enzyme sửa chữa ADN. Và những người có “enzyme sửa chữa ADN bị lỗi” được biết là dễ bị ung thư.

Florua trong nước máy có thể tăng cường hiệu lực của các chất gây ung thư và làm tăng trưởng khối u tới 25%. Tiến sĩ Blaylock cũng khuyên mọi người tránh dùng kem đánh răng có chất florua. (Welada, một công ty thuốc theo chuẩn y học Anthroposphy đang vận hành nhà máy sản xuất kem đánh răng có khoáng chất và không có Florua, hiện có sẵn trong một số cửa hàng thực phẩm sức khỏe tại Singapore và Úc).

Vì vậy, quay lại Luật chữa bệnh của Hering nói với chúng ta rằng việc chữa bệnh bắt đầu

từ trong ra ngoài... bệnh nhân ung thư phải thủy hợp hàng tỷ tế bào bằng nước tinh khiết nhất có thể, mỗi ngày, thực sự là mỗi giờ.

Nước tinh khiết - nó còn tồn tại nữa không?

Nước mưa (ở thời của Rudolf Steiner) đã từng là nước tinh khiết. Nhưng bây giờ mưa rơi có thể là mưa axit.

Steiner có thể đoán trước những gì đang đến và ông dạy các đệ tử Anthroposophy làm thế nào để thu hồi nước ô nhiễm và làm sạch nó (thông qua các nhà máy nước, giống như cây sậy), và tiếp sinh lực cho nước một cách tự nhiên. Điều này dẫn đến việc tạo dòng chảy của nước theo Biodynamic (biodynamic flowforms) (mà đi tiên phong là nhà điêu khắc người Anh John Wilkes) và được sử dụng trong nông nghiệp biodynamic và nhiều trường Waldorf-Steiner để xử lý chất thải của họ một cách tự nhiên. Hơn nữa, nước tái chế xử lý theo kiểu tự nhiên được sử dụng để tưới cây phi lương thực.

Theo quan điểm khoa học tâm linh mà Steiner đã dạy rằng nước tái chế từ chất thải của con người, không quan trọng nó được xử lý bằng phương pháp tinh vi như thế nào, đừng bao giờ sử dụng để tưới cho cây lương thực, nên hạn chế trực tiếp đổ vào hồ chứa.

Tất nhiên chúng ta tin rằng chỉ có một lượng rất nhỏ nước thải đã được xử lý như vậy được trộn vào các hồ chứa, nhưng những người hiểu vi lượng đồng căn và y học orthomolecular sẽ biết rằng ngay cả những giọt nước nhỏ nhất cũng có sức mạnh to lớn khi hòa vào một khối lượng nước lớn.

Chúng ta cũng phải nhận thức rằng chất thải của con người và gia cầm hiện nay không chỉ đầy vi khuẩn (có thể bị giết chết bằng cách đun sôi), cùng những hóa chất công nghiệp, nông nghiệp, mà còn có độc tố từ các hormone tăng trưởng, thuốc kháng sinh và các loại thuốc không cần kê đơn khác.

Các hóa chất tổng hợp này làm gì với ADN trong các phân tử của chúng ta? Nếu chúng ta tin những điều mà Steiner đã dạy và bây giờ Emoto đã chỉ ra trong các bức ảnh của ông rằng nước là một thực thể sống; nó có những ký ức, năng lượng và sức mạnh to lớn cho sức khỏe hay cho bệnh tật... hậu quả là chưa biết và có lẽ khá nghiêm trọng.

Làm thế nào để trên trái đất, hóa chất chết người có thể được loại bỏ một cách an toàn – liệu có thể loại bỏ được chúng không – là một đề tài mà không có nhà khoa học vật liệu nào nghiên cứu. Tuy nhiên, nhân danh "tiến bộ" của khoa học và tăng trưởng kinh tế chúng

ta tiếp tục thay đổi mang tính di truyền các sinh vật và thậm chí phát minh ra vũ khí cùng các loại thuốc hung bạo hơn... không nên chứa các sản phẩm chất thải của chúng và đưa vào nguồn nước của chúng ta.

Vậy nếu không sử dụng nước máy, thì chúng ta sẽ làm sao?

Tiến sĩ Gerson tiến cử loại nước ép hữu cơ và tinh khiết, với số lượng rất lớn hàng ngày mà ông đã khuyến cáo thì không cần bổ sung thêm nước nữa.

Điều này được minh chứng bởi những gì Sai Baba nói trong Thực phẩm satvic và sức khỏe: Trái cây tươi có tác dụng giải độc rất tốt vì có tỷ lệ phần trăm của “nước” cao, và sự phong phú của các enzym, vitamin và khoáng chất trong chúng.

Sai Baba cũng khuyên chúng ta phải “uống thật nhiều nước tinh khiết giữa các bữa ăn”. Nước dừa là một thực phẩm sạch khác.

Những người thực hành nhịn ăn có uống nước và các chương trình thải độc bằng nước thường sử dụng nước chưng cất. Có nhiều hệ thống nước trên thị trường và hầu hết đều có hệ thống lọc công phu để làm sạch nước máy và các tiện ích khác hoặc đá nhiễm từ tính để tiếp sinh lực cho nước. Một số trong đó có sử dụng các quá trình thẩm thấu ngược.

Một phiên bản hình mẫu biodynamic đang được phát triển khá thú vị. Tuy nhiên, bi kịch là trong khi nước tinh khiết phải là một nguồn tài nguyên miễn phí cho tất cả mọi người, thì những người giàu có bây giờ có thể đầu tư vào các hệ thống nước khác nhau để thử nghiệm và loại bỏ các hóa chất gây ung thư – cụ thể là clo và flo – mà người ta cố tình đưa vào.

Mặc dù tôi không tán thành việc ủng hộ bất kỳ sản phẩm nào, nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta nên nhìn nhận sự đóng góp của vị bác sĩ và chuyên gia y học thể thao người Malaysia, Tiến sĩ Noordin Darus, người đã nghĩ ra cách làm sạch nước máy bị ô nhiễm.

Vì sao Tiến sĩ Noordin Darus phát triển ‘Liệu pháp Nước Aura - RX’ (RX-Water Aura Therapy) và nói, “Tôi nghi rằng bệnh ung thư của tôi một phần do nước máy có clo gây ra”?

Khi bác sĩ y học thể thao và chuyên gia thể dục của Malaysia bị mắc bệnh ung thư máu - không hodgkins vào năm 2001, ông nghi ngờ rằng một trong những nguyên nhân có thể là nước có clo mà ông đã uống và tắm dưới vòi sen hàng ngày.

Không ai trong số bạn bè và giới chuyên gia ung thư của ông có thể chứng minh điều này một cách thuyết phục. Nhưng tiến sĩ Noordin biết rõ, khi ông phải trải nghiệm khủng khiếp qua hóa trị liệu, mà ông đã phải làm dưỡng ẩm và "làm tỉnh lại" các tế bào của mình bằng cách uống nước "sống" và tinh khiết - để thải ra các độc tố bổ sung do sự điều trị y tế của mình đưa vào.

Bằng cách uống một lượng lớn nước tinh khiết, Tiến sĩ Noordin đã hạn chế được tác dụng phụ của cách điều trị. Trong rất nhiều cuộc nói chuyện, ở Malaysia và ngoài nước (bao gồm cả Mỹ) người sống sót sau ung thư này luôn nhắc nhở chúng ta rằng, "Chất lượng nước uống hàng ngày của chúng ta ảnh hưởng đến các chức năng của mọi tế bào, mọi mô và toàn bộ sức khỏe của chúng ta."

'Nếu bạn dùng nước máy thông thường, nó chứa quá nhiều clo và kim loại nặng. Những thứ đó gây tổn hại các mô tế bào của cơ thể và góp phần làm thoái hóa sức khỏe - giống như ung thư.'

Nỗi đau khổ và sự nghi ngờ liên quan đến nước máy của ông đã thúc đẩy ông "bắt tay vào tự nghiên cứu và tìm ra giải pháp tốt nhất cho ông và những người khác."

Kết quả của việc nghiên cứu và phát triển của ông là sản phẩm Nước-RX, được mô tả như một hệ thống lọc nước duy nhất được cho là "có tăng cường năng lượng cho người uống." Nó được gọi là Hệ thống Chữa lành dùng Nước năng lượng (Aura)-RX.

Tiến sĩ Noordin cũng tin rằng các sản phẩm của ông đã giúp ông vượt qua những tác dụng phụ (dài hạn) của hóa trị liệu. Hành trình đi tới việc chăm sóc sức khỏe sau ung thư của ông dường như đã truyền cảm hứng cho các chuyên gia nổi tiếng quốc gia về chăm sóc sức khỏe này đi theo hướng y tế dự phòng (với nước tinh khiết) và đó là "tư duy mới nhất trong việc quản lý Tâm, Thân và Trí."

Chương 6
UNG THƯ VÀ THỂ DỤC

Tại sao bệnh nhân ung thư phải tập thể dục? Khí công, yoga, đi bộ nhanh ngoài trời và bơi lội ở biển là những hình thức tập thể dục tốt nhất trong liệu pháp điều trị

"Khí công tăng cường lượng oxy được sử dụng, cải thiện lưu thông máu và nâng cao mức độ, cường độ dòng chảy của Khí (sinh lực hay năng lượng). Nó duy trì sức khỏe tối ưu cho phép chữa lành các tế bào và các cơ quan bị bệnh".

- Tiến sĩ Amir Farid Isahak - Chuyên gia y tế và người khởi xướng đi bộ khí công để chữa bệnh ung thư (Malaysia)

Có vẻ như chỉ mới ngày hôm qua người ta còn khuyên các bệnh nhân ung thư, đặc biệt là sau khi phẫu thuật, hãy nghỉ ngơi cho khỏe. Nhưng bây giờ, ngay cả sau khi bệnh nhân vừa được cấy ghép tủy xương, một số bác sĩ, như Klaus Schule của Học viện thể thao Đức ở Cologne, đã khuyên bệnh nhân của họ đứng dậy và tập thể dục. Tại sao có sự thay đổi hoàn toàn như vậy?

"Tập thể dục kích hoạt cơ chế bảo vệ", Giáo sư Horst Michna của Đại học Kỹ thuật Munich nói. Làm rõ thêm về chuyện này, Tiến sĩ Amir Farid Isahak của Malaysia - một thầy khí công và Reiki[18], bác sĩ phụ khoa, người thực hành y học tổng thể và có nhiều bệnh nhân ung thư - nói: "Dù bệnh nhân phải trải qua bất kể cách điều trị y tế nào, toa điều trị tổng thể của tôi vẫn như vậy vì nó nhằm trao quyền phòng vệ cho cơ thể để chiến đấu và giành chiến thắng trên các tế bào ung thư."

Nói ngắn gọn là Tiến sĩ Amir Farid dạy bệnh nhân cách "chống ung thư bằng khí công và làm siêu oxy hóa cơ thể của họ bằng cách hít thở sâu..."

Sự nghỉ ngơi quá mức và tình trạng ít vận động sẽ dẫn đến kết quả làm suy yếu cơ thể

nghiêm trọng và làm suy giảm chức năng cơ thể. “Hãy sử dụng nó hoặc mất nó”. Và không vận động thường mang đến bệnh trầm cảm.

Trong thực tế, hiện nay nhiều bác sĩ thấy rằng tập thể dục rất có lợi và họ cho phép, thậm chí khuyến khích, bệnh nhân ung thư bắt đầu một chương trình tập thể dục trước khi hoàn thành phiên hóa trị. (Điều này, kết hợp với giải độc bằng nước trái cây hữu cơ và thiền định, chắc chắn sẽ làm tăng cơ hội bình phục cho bệnh nhân).

“Thậm chí khi bệnh nhân ở giai đoạn cuối tập thể dục, hãy nhận biết sự cải thiện về tình trạng sức khỏe và chất lượng cuộc sống của họ”, một số chuyên gia y tế nói.

Tất nhiên cụm từ “giai đoạn cuối” chỉ là một thuật ngữ được sử dụng bởi các cơ sở y tế để nói rằng “họ không có gì nhiều hơn để cung cấp cho các bệnh nhân, trong khi, trên thực tế, các nhà thực hành liệu pháp thay thế như Tiến sĩ Gerson đã cho thấy, hết lần này đến lần khác, ngay cả những bệnh nhân được cho là đang nằm trên ‘giường chết’ vẫn có thể sống lại để có một cuộc sống đầy đủ, lâu dài và hữu ích.

Nhưng trong xã hội cạnh tranh của chúng ta, ngay cả những người bệnh có thể được đẩy lên ngang hàng như người khỏe để tập thể dục quá nhiều hoặc tham gia vào các môn thể thao cạnh tranh.

Tại Singapore, nơi số người trung niên tập thể thao, thể dục là không nhiều, thế mà nhiều bệnh nhân ung thư vú đã tham gia “đua thuyền Rồng”.

Vâng, họ nói họ tận hưởng những thách thức, nhưng Tiến sĩ Deepak Chopra - chuyên gia ngành nội tiết, người đã giới thiệu cách điều trị bằng Ayurveda và Yoga cho phương Tây - đã gióng lên một sự cảnh báo mạnh mẽ phản đối tập thể dục cường độ cao, nhất là đối với bệnh nhân ung thư ở độ tuổi từ giữa 40 trở lên.

Ông nói rằng, theo quan điểm Ayurveda, phần lớn các bài tập khuyến nghị ngày hôm nay không đạt được mức độ lý tưởng hóa. Ví dụ, thể dục nhịp điệu được thực hiện dành cho một trái tim hoặc luyện tập thể hình dành cho các cơ bắp của người tập, có thể đạt được một số điều tốt cho bạn, nhưng đấy không phải là hoạt động đủ toàn diện.

Tập thể dục phải làm tăng thêm năng lượng hơn là năng lượng mà nó sử dụng!

“Điều lý tưởng cần đạt tới là sự cân bằng toàn bộ hệ thống gồm tâm trí và cơ thể. Vấn đề

cũng quan trọng là việc tập thể dục phải làm tăng thêm năng lượng hơn là năng lượng mà nó sử dụng, và đó là điều mà hầu hết mọi người có xu hướng bỏ qua", Tiến sĩ Chopra nhận xét.

Vì vậy, theo những gì mà Tiến sĩ Chopra đã dạy, đi bộ được coi là lý tưởng cho tất cả các loại cơ thể và ông nói, "nửa giờ đi bộ nhanh mỗi ngày là một trong những khuyến nghị chính của Ayurveda chúng tôi."

Tiến sĩ Chopra chắc chắn sẽ tán thành chế độ tập luyện của Linda Chan, Irene Yeo và Sally Mah. Tất cả ba người phụ nữ này đều trên 50 tuổi và họ nói rằng họ thường "đi bộ nhanh" dọc theo hồ nước trong khu bảo tồn thiên nhiên và luôn cảm thấy tỉnh táo, tràn đầy sinh lực.

Chắc chắn bơi ở biển là bài tập mong muốn nhất nhưng thật đáng buồn, chỉ số ít bệnh nhân ung thư có thể tới được bãi biển và biển không bị ô nhiễm. Còn hồ bơi có khử trùng bằng clo không phải là một lựa chọn phù hợp.

Bây giờ chúng ta xem xét đến vấn đề tại sao bệnh nhân ung thư đang trải qua hóa trị hoặc xạ trị làm suy yếu lại được khuyên nên tập thể dục.

Đó là vì tập thể dục và các hoạt động đem lại niềm vui, làm cho cơ thể sản sinh ra endorphins (hormone hạnh phúc), và làm giảm cảm giác bất lực, tuyệt vọng của bệnh nhân.

Khadijah-Shaari và Yeong Sek-Yee thuộc Trung tâm chăm sóc ung thư, Kuala Lumpur đã và đang khuyến khích bệnh nhân thay đổi chế độ ăn uống và năng tập thể dục. "Tập thể dục có nhiều lợi ích cho bệnh nhân ung thư. Nó giúp họ chịu đựng được điều trị ung thư như hóa trị hoặc xạ trị tốt hơn", cặp vợ chồng này nói trong cuốn *Tập thểdục và phục hồi ung thư* (Exercise and cancer recovery), rằng những ghi chú mà họ biên soạn lại là để giúp các bệnh nhân của họ.

Cặp vợ chồng này cũng nhận thấy rằng những bệnh nhân đã hoàn thành phương pháp điều trị y tế của họ "thường phải đối mặt với rất nhiều tác dụng phụ của phương pháp điều trị khiến họ suy nhược lâu dài. Và các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng tập thể dục thích hợp sẽ ngăn ngừa sự mệt mỏi kéo dài."

Cần phải lưu ý rằng những bệnh nhân từ chối điều trị y tế và chỉ sử dụng liệu pháp tự nhiên nhẹ nhàng không xâm lấn, cùng với các loại thảo dược; một chế độ ăn thuần chay, thiền và các bài tập thể dục phù hợp thì không chỉ vượt qua căn bệnh ung thư của họ một

cách nhanh chóng hơn, không bị thiệt hại, không có tác dụng phụ, cuối cùng thậm chí còn khỏe mạnh hơn so với trước khi họ bị ung thư. (Hãy xem câu chuyện của Caryn Dunning và Lila Notley)

Trong thực tế, Lila - người không biết mệt mỏi, đã bắt đầu một bài phát biểu của mình bằng cách nói rằng “Tôi bị bệnh ung thư giai đoạn ba, năm, tôi đã 73 tuổi và tôi có thêm sức chịu đựng và nhiều năng lượng hơn so với những người chỉ bằng nửa tuổi của tôi.”

Những người cao tuổi như Lila và Jack Larcombe (bây giờ 82 tuổi) đã chứng minh rằng tập thể dục và các hoạt động thể chất sẽ làm tăng năng lượng của cơ thể, làm cho tâm trí minh mẫn, giữ cho cơ bắp khỏe khoắn, linh hoạt và hệ thống tim mạch ổn định, khỏe mạnh.”

Tiến sĩ Ian Gawler cũng nhắc nhở chúng ta rằng bệnh ung thư khó tiến triển với sự hiện diện của oxy. Và, việc tập thể dục thích hợp với sự hít thở sâu là cách nhanh nhất để đưa được oxy tới các tế bào trong cơ thể. Chắc chắn vùng rừng Yarra Living Valley, nơi đóng trụ sở của Tổ chức Quỹ Gawler, là một nơi lý tưởng cho việc đi bộ trong thiên nhiên và chương trình tập khí công của họ.

Tại Malaysia, Trung tâm Sống Khỏe của Tiến sĩ Mohammed Ishak có hồ riêng của họ, trang trại hữu cơ và một quang cảnh tuyệt đẹp của vùng Gunong Ledang (Núi Ophir). Đó là nơi lý tưởng cho việc tập yoga mà các nhà liệu pháp của Trung tâm đang hướng dẫn bệnh nhân thực hành.

Ngay cả khu vườn nhiệt đới thu nhỏ của Khadijah và Yeong, được chia tách bởi các lối đi, trên sân thượng của ngôi nhà nằm ở góc phố của họ ở Subang Jaya, ngoại ô Kuala Lumpur, là minh chứng mạnh mẽ rằng, mặc dù trong một thành phố, con người vẫn có thể tạo ra một ốc đảo xanh che chắn mọi ô nhiễm không khí bên ngoài.

Ở đây, tại trung tâm cũng đồng thời là nhà của họ, cặp vợ chồng này thường tiếp nhận bệnh nhân ung thư, phục vụ trà thảo dược và giới thiệu họ đến với khí công.

Tập thể dục phải ở nơi thoáng mát, không khí không bị ô nhiễm

Hiện nay người ta chưa chú ý đến tầm quan trọng của việc tập thể dục ngoài trời tự nhiên, và không có sự ô nhiễm không khí. Đối với bệnh nhân ung thư việc “thải độc qua đường mồ hôi” và “hít thở sâu” trong phòng máy lạnh với sàn trải thảm (đã tẩm no hóa chất), với những bức tường bốc mùi sơn độc hại của nhựa và các rèm cửa (cũng bão hòa với vải và

chất tẩy rửa hóa chất) chắc chắn sẽ làm cho mục đích của bài tập thất bại.

Ung thư phổi là một trong ba loại ung thư hàng đầu tại Singapore và chất lượng không khí của thành phố tại đây chỉ có thể trầm trọng hơn do việc tăng cường các hoạt động xây dựng, sự đi lại của hàng ngàn các loại xe trên những con đường đông đúc, và hoạt động của các tổ hợp hóa dầu mới với các mạng đường ống.

Một chương trình phòng chống ung thư quốc gia tại các thành phố như Singapore và Kuala Lumpur phải chắc chắn là yếu tố cần thiết trong việc tạo ra nhiều "lá phổi" xanh dễ tiếp cận hơn ở các thành phố.

Hiện nay khoa học đã chứng minh rằng "tập thể dục" là một trong những trụ cột giúp bệnh nhân ung thư chữa lành, chúng ta sẽ xem xét những kiểu thể dục nào có ích nhất với họ.

Việc lựa chọn kiểu thể dục phụ thuộc vào độ tuổi của bệnh nhân, và sự năng động của từng cá thể. Trong khi các bệnh nhân ung thư đang thích thú với các bài tập aerobic, chạy, chèo thuyền, đi xe đạp, đi bộ, bơi lội, tennis và khiêu vũ, thì khí công và yoga, với sự nhấn mạnh về việc kiểm soát hơi thở, là hai kiểu tập thể dục đã được công nhận trên toàn thế giới là có ích nhất cho bệnh nhân ung thư.

Ở các phòng khám Anthroposophy, hình thức tập luyện được dạy là Nhịp điệu du dương (Nghệ thuật chuyển động - Eurythmy) được mô tả là "giống như một điệu nhảykhí công." Ngoài việc nó là bài tập thể lực, chuyển động biểu cảm còn nâng cao tinh thần của người tập.

Lợi ích to lớn của khí công là gì?

"Trong y học Trung Quốc", theo tiến sĩ Amir Farid, "bệnh tật có liên quan đến sự tắc nghẽn của năng lượng (chi hay qi). Khi chi bị chặn trong hệ thống cơ thể, sẽ xảy ra một số hiện tượng mất cân bằng về thể chất và dẫn đến bệnh tật, như ung thư."

"Những gì mà khí công thực hành giúp cơ thể là loại bỏ các khối bị tắc nghẽn và làm tăng dòng chảy của năng lượng trong toàn hệ thống. Dòng năng lượng chảy tự do sẽ giúp cơ thể chữa lành và tự khôi phục lại một cách tự nhiên, hiệu quả và nhất quán."

"Nếu nói chuyện với những người thường xuyên tập luyện khí công, bạn có thể có được nghe những câu chuyện dường như rất kỳ diệu nhưng đó đơn giản chỉ là bản chất và chức năng tự nhiên của cơ thể con người để lấy lại sức khỏe và sức sống, nếu tự nhiên đã trao cho

các công cụ như thế", Tiến sĩ Amu Farid đã viết như vậy ở một trong những cột của mục "Nghệ thuật năng lượng" trên tờ báo *The Star* (Malaysia).

(Các công cụ, mà Tiến sĩ Amir Farid đã đặt tên, ngoài khí công, còn là chế độ ăn uống thích hợp và kiêng rượu, thuốc lá và ma túy).

Hàng trăm bệnh nhân ung thư tiên triển được chữa khỏi sau khi tập khí công

"Hàng trăm bệnh nhân bị ung thư tiến triển hay giai đoạn cuối đã được phục hồi sau khi tập khí công. Điều này đã được ghi nhận ở Trung Quốc", Tiến sĩ Amir Farid viết.

"Ngay cả ở Malaysia, chúng tôi cũng có hàng chục trường hợp bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã được hồi phục. Hơn nữa, tác dụng chữa bệnh của khí công không chỉ giới hạn cho ung thư, mà nó còn mang lại lợi ích chữa trị tất cả các bệnh. Nếu nó có thể đảo ngược được bệnh ung thư tiến triển, thì nó có khả năng đảo ngược bất kỳ bệnh nào."

Trong khi Tiến sĩ Amir Farid thừa nhận rằng, "Có rất nhiều loại khí công, và tất cả đều có lợi, nhưng một số bài tập được cho là đặc biệt hiệu quả trong việc ngăn chặn hoặc đảo ngược bệnh ung thư".

Ông trích dẫn ví dụ như "Khí công Guolin" mà nhiều bác sĩ bây giờ khuyên bệnh nhân ung thư của họ luyện tập. Một số trường đại học ở Trung Quốc, Hồng Kông và Đài Loan cũng đề nghị sử dụng nó và đây là bài tập thể dục chính thức của các Câu lạc bộ phục hồi sau ung thư trên khắp Trung Quốc. (Tiến sĩ Amir Farid là cựu chủ tịch của Hiệp hội Khí công Guolin của Malaysia).

Khi bác sĩ Lai Chiu Nan lần đầu tiên đến Trung Quốc (Bắc Kinh vào năm 1981), bà đã nhìn thấy các bệnh nhân ung thư siêng năng thực hành khí công như thế nào mỗi buổi sáng trong một khu vực đối diện với bệnh viện. Biết rằng nó đã giúp họ rất nhiều trong việc phục hồi từ bệnh ung thư, Tiến sĩ Lai, khi trở lại Mỹ, đã thành lập tổ chức Quỹ nghiên cứu Khí công để giới thiệu các bài tập trị liệu này cho phương Tây.

Nhờ đó mà một bác sĩ không phải người Trung Quốc, được đào tạo theo kiểu phương Tây, người Malay theo Đạo Hồi, như Tiến sĩ Amir Farid đã đến với khí công. Không bằng lòng với việc nắm vững các kỹ năng và kỹ thuật của các bậc thầy cổ truyền lại, Tiến sĩ Amir Farid - được mô tả như là một "Người thầy khí công và Reiki đáng kính, người đã thực hành và dạy các loại khí công khác nhau (Islamic, Guolin, Xiangong và Thiếu Lâm khí

công) hơn 15 năm - đã bắt đầu phát triển và dạy “Siêu khí công” (SuperQigong).

Ông được mô tả là có “Năng khiếu với Qi (năng lượng) và có khả năng thỉnh cầu một cách tự động các bài tập khí công tốt nhất.” (Nguồnwww.superqigong.com/aboutus.htm).

Nói vắn tắt, Siêu khí công là tập hợp các bài tập có lợi cho tất cả những người muốn ngăn chặn hoặc phục hồi từ bất kỳ bệnh nào - đặc biệt là ung thư, bệnh tim, đột quỵ, viêm khớp, các vấn đề cột sống, bao gồm trong này là bài tập “Đi bộ khí công tuyệt vời” của Tiến sĩ Amir Farid, rất hiệu quả chống lại bệnh ung thư.

Hiện nay, có một số loại khí công sử dụng cho bệnh nhân ung thư. Chúng bao gồm “khí công y học”, “khí công liệu pháp”, “Siêu khí công” của Tiến sĩ Amir Farid và “Chi Dynamics” của thầy Anthony Wee.

Thầy Wee là người Trung Quốc sinh ở Singapore và giờ sống tại Perth. Ông được công nhận là giáo viên chính ở Úc, Singapore và Malaysia và chương trình Chi Dynamics của ông có hàng ngàn môn đệ trong khu vực.

Trong cuốn sách của mình, *Chăm sóc bệnh nhân ung thư bằng Chi Dynamics* (Cancer care with Chi Dynamics) thầy Wee giải thích khí công loại này hoạt động như thế nào để “kiểm soát cơn đau, giải tỏa stress, thải độc và để chữa lành.”

Chi Dynamics hoạt động như thế nào để chữa lành bệnh ung thư?

Theo thầy Wee, “Chi Dynamics” là nghệ thuật sinh ra năng lượng có lợi và chữa bệnh thông qua việc kết hợp hài hòa giữa tâm trí tập trung (vào một điểm) nhưng lại thư giãn với cơ thể.

“Mục tiêu chủ yếu của kỹ thuật Chi Dynamics là tối đa hóa sự đồng hoá có lợi của oxy trong cơ thể để thúc đẩy sức khỏe tốt và chữa lành.” (một loại của Khí công chữa bệnh.)

Thầy Wee cũng giải thích rằng một cơ thể khỏe mạnh cần có nhiều chất kiềm và một trong những cách hiệu quả nhất để kiềm hóa cơ thể chúng ta một cách tự nhiên (bên cạnh việc ăn đúng các loại thực phẩm thích hợp) là thực hành thở kiểu chi.

“Nói chung, bạn càng thở ra dài, thì cơ thể bạn càng trở nên kiềm hơn. Đây là một nguyên tắc quan trọng trong việc thực hành và ứng dụng của Chi Dynamics.”

“Việc thực hành thở Chi Dynamics hàng ngày, tập các bài tập và thiền ‘chi’ (tập trung

vào huyệt Đan điền - thủ phủ của chi (trung tâm năng lượng), nằm dưới rốn khoảng 5 cm), sẽ sinh ra và đưa nhiều khí oxy vào các tế bào của bạn. Và, thay vì phải mua chất lỏng oxy hóa, thầy Wee và Tiến sĩ Amir Farid dạy chúng ta rằng chúng ta có thể tạo ra oxy miễn phí chỉ bằng cách siêng năng tập luyện Chi Dynamics... tất nhiên theo đúng thiết lập của tự nhiên.

Vậy, Siêu khí công và Chi Dynamics khác với các hình thức khí công truyền thống được thực hành từ hàng ngàn năm trước khi ung thư đã trở thành đại dịch như thế nào?

“Tất cả các hình thức của khí công đều có lợi”, Tiến sĩ Amir Farid nói, nhưng hầu hết bệnh nhân ung thư, đặc biệt là những người cảm thấy hoàn toàn kiệt quệ hoặc có vấn đề với sự đi lại, không thể đứng trên đôi chân của mình đủ một giờ như các học viên khí công khỏe mạnh.

Do đó, khí công đã được điều chỉnh cho phù hợp với bệnh nhân ung thư. Thầy tôi ở Darwin, Chris Austin, dạy khí công liệu pháp, đầu tiên ông học từ thầy Wee, sau đó từ những thầy Hàn Quốc và những thầy khí công thuộc Bệnh viện Đại học Y Bắc Kinh.

Ông đã có một số bệnh nhân ung thư trong lớp học hàng tuần và những người này không thể đứng mà chỉ ngồi, lưng thẳng đứng dựa vào ghế. Ở 10 phút cuối của phiên tập họ cũng nằm xuống để thiền với “Đan điền”.

Chris chưa bao giờ quên nhắc nhở chúng tôi rằng “thời gian yên tĩnh” đảm bảo rằng năng lượng quý giá mà chúng tôi đã tạo ra sẽ không bị tiêu tan quá nhanh và, thông qua sự quán tưởng (mà ông đã dạy chúng tôi), nó sẽ được chuyển đến các nơi cần nó nhất.

Điều này cũng tương tự như ‘Ngưng thở’ hay còn gọi là Thở Thiền Chi - kiểu thở được dạy ở Chi Dynamics, theo đó các học viên nằm trên sàn nhà với đôi chân nâng lên đặt trên một cái bệ. “Ngưng thở” được coi là rất có lợi cho bệnh nhân ung thư vì nó có thể được thực hiện bởi ngay cả những bệnh nhân ốm rất nặng và nó góp phần:

1. Giảm đau
2. Tăng năng lượng
3. Cải thiện sự lưu dẫn hệ bạch huyết để giải độc tố

“Phòng bệnh luôn tốt hơn chữa bệnh, đặc biệt là khi việc tìm ra cách chữa bệnh không phải lúc nào cũng dễ dàng và thành công.”

- Tiến sĩ, bác sĩ Amir Farid Isahak, thầy khí công và Reiki

4. Làm cho dinh dưỡng và tiêu hóa hấp thu tốt hơn

5. Cải thiện việc loại bỏ các chất thải của cơ thể

6. Tăng cường hệ thống miễn dịch

7. Tăng sự tuần hoàn của máu và nhiệt

8. Gia tăng sự giải phóng các hóa chất - thần kinh có lợi, đặc biệt là Endorphins để giảm đau

9. Làm cho giấc ngủ tốt hơn, thư giãn và khỏe mạnh.

YOGA cho bệnh nhân ung thư

Giống như khí công, yoga là loại hình nghệ thuật rất cổ xưa, có nguồn gốc từ truyền thống chăm sóc sức khỏe Ayurveda. Tiến sĩ Deepak Chopra mang Ayurveda và yoga tới Mỹ từ Ấn Độ và hiện nay có rất nhiều trường học yoga ở khắp mọi nơi trên thế giới.

Yoga rất thích hợp cho bệnh nhân ung thư vì nó kết hợp thiền, thư giãn, hình ảnh, kiểm soát hơi thở, căng cơ và các chuyển động thể chất.

Nhưng yoga cho bệnh nhân ung thư chưa được phát triển rộng rãi như khí công cho ung thư mặc dù lợi ích của nó đối với ung thư đang được nghiên cứu và công nhận.

Những người đề xuất ý tưởng quan trọng nhất của yoga để chữa bệnh tâm – thân - trí và ung thư là Deepak Chopra và đối tác của ông, Tiến sĩ, bác sĩ David Simon. Tiến sĩ Simon là người đồng sáng lập và Giám đốc Y khoa của Trung tâm Chopra tại Mỹ.

Cùng với Tiến sĩ Chopra, Tiến sĩ Simon đã đào tạo hàng ngàn giáo viên yoga, y tá, các học viên và nhà giáo dục trong cách tiếp cận chữa bệnh tổng thể, không chỉ ở Mỹ mà trên toàn thế giới. Một số giáo viên yoga đến lượt mình lại làm việc với bệnh nhân ung thư ở trung tâm của riêng họ.

Cặp đôi này cũng là đồng tác giả nhiều cuốn sách nói về sức khỏe và chữa bệnh tự nhiên. Một trong số đó đặc biệt là viết cho những người bị bệnh ung thư. Đó là cuốn*Quay trở lại sự trọn vẹn - Dùng cơ thể, tâm trí và tinh thần để đương đầu với ung thư* (Return to wholeness: embracing body, mind, and spirit in the face of cancer).

Tại Singapore, mặc dù có rất nhiều trung tâm yoga, nhưng không có trung tâm nào nào tuyên bố để phục vụ cho bệnh nhân ung thư. Hướng dẫn viên yoga có kinh nghiệm như Balakrishnan Machap nói rằng "Yoga không phải là một kiểu tập thích hợp cho tất cả mọi người."

Ví dụ, khi Bala dạy yoga cho những người trẻ tuổi tại Hội đồng Thể thao Singapore, đó là yoga "năng động". Tuy nhiên, khi ông dạy yoga cho những người trung niên, đã gặp phải những thách thức về sức khỏe, thì nó sẽ chậm hơn và không đòi hỏi cao.

Theo thông tin từ trang web "Womenfitness.net" về sự cần thiết của yoga cho bệnh nhân ung thư, thì lý do thuyết phục nhất tại sao bệnh nhân ung thư đang chuyển sang yoga là: khi chúng ta tham gia vào tập các động tác cơ thể chính xác theo yoga, tâm trí của chúng ta bị cuốn hút theo, do đó để lại đằng sau những lo lắng và suy nghĩ về tương lai."

"Khi chúng ta thở và thiền định, tâm trí của chúng ta sẽ cân bằng và thư thái. Và, tùy thuộc vào những bộ phận nào của cơ thể bị ảnh hưởng, loại ung thư nào mà bạn hiện mắc phải (hoặc đã mắc phải), và khả năng thể chất của bạn, thì các bài tập thực hành chi tiết sẽ được cụ thể hóa cho bạn."

"Bạn có thể không có khả năng thực hiện những tư thế mà giáo viên hoặc người khác đang làm một cách an toàn hoặc thoải mái. Điều đó không sao. Hãy sửa đổi hoặc thay đổi vị trí để bạn cảm thấy tốt nhất cho mình là được."

"Hãy để sự khôn ngoan của người xưa mang đến sự cân bằng và chữa lành vào thế giới hiện đại của bạn thông qua việc thực hành khí công kỳ diệu, trẻ mãi không già".

– Tiến sĩ Amir Farid Isahak,
thầy khí công và Reiki

Nhưng nếu bạn cảm thấy rằng việc tập thể dục là công việc quá khó khăn thì đã có Hasya yoga, có nghĩa là, "Yoga Cười". Được Tiến sĩ Kataria thành lập ở Mumbai, hiện nay đã có hơn 600 câu lạc bộ trên toàn thế giới, bao gồm cả Singapore.

Vâng, họ thực hiện những tư thế như chào mặt trời (Sun Salutation) nổi tiếng và theo sau là một loạt tiếng cười yoga mà âm thanh như "Ho, Ho Ho, Ha, Ha, Ha." Khi cười bụng phình ra, dạ dày và cơ hoành của người cười dao động và điều đó gửi sóng của năng lượng chữa bệnh chảy khắp cơ thể.

Như chúng ta đều biết rằng “một tiếng cười bằng 10 thang thuốc bổ” và bệnh nhân ung thư sẽ không cảm thấy lo lắng và chán nản, yoga cười là liều thuốc mà bác sĩ nên kê đơn.

Những cựu bệnh nhân ung thư Irene Yeo và Linda Chan nói rằng “Các bài tập căng cơ nhẹ nhàng kết hợp với thở” mà họ đã học tại “Khóa học thở để chữa lành - Nghệ thuật sống”, được tiến hành thường xuyên tại Trung tâm Phong cách Sống Tổng thể ở Kampung Senang, chắc chắn đã cho họ niềm say mê hơn và nhiều năng lượng hơn.

Hãy nhớ rằng, tất cả các bài tập có lợi nên được thực hiện thường xuyên; một số bài tập, như thở chi và căng cơ, cần được thực hiện hàng ngày.

Chương 7
UNG THƯ VÀ TÂM TRÍ

Hãy làm chủ tâm trí của bạn. Hãy chữa lành bệnh ung thư của bạn

"Thiền, cầu nguyện, quán tưởng sáng tạo, khẳng định tích cực, khí công và yoga là các chiến lược tự cứu mình, giúp làm yên tâm trí nhộn nhạo của chúng ta... cho phép sự chữa bệnh thực sự diễn ra ở cấp độ tế bào.

Hãy làm chủ tâm trí của bạn, làm chủ cảm xúc của bạn, làm chủ trọng lượng của bạn và bạn sẽ sống lâu hơn, hạnh phúc hơn và không bị bệnh tật mãn tính (bao gồm cả ung thư)."

- Sathya Sai Baba

Hiện nay thế giới đã thừa nhận một cách rộng rãi rằng tác nhân của hầu hết các bệnh ung thư là căng thẳng mãn tính hoặc sốc hay chấn thương. Tất cả những điều này "nói rõ" rằng hệ thống miễn dịch của con người đã suy giảm đáng kể, làm cho con người dễ bị ung thư.

Irene Yeo trong "Hành trình đến sức khỏe toàn diện" cho rằng việc không giải tỏa được sự giận dữ sau khi ly dị người chồng vũ phu của mình đã dẫn đến việc bà bị ung thư vú.

Caryn Dunning nói rằng cô đã đối phó, nhưng sự quấy rối liên tục của người chồng vũ phu cũ của cô và nỗi lo sợ cho chính mình cũng như sự an toàn cho các con, đã dẫn đến bệnh ung thư của cô.

Margie Fogerty - người đã mất mẹ - bị ung thư khi cô chỉ 14 tuổi, nhớ lại rằng, khi ấy cô luôn sống trong nỗi sợ hãi và lo lắng. Cô tin rằng, điều này đã kích hoạt bệnh ung thư...

Ngay cả những người đàn ông được mô tả trong cuốn sách này - SC Lim, Ian Gawler và Jack Larcombe - mặc dù bệnh ung thư của họ không được nhấn mạnh liên quan đến stress, tuy nhiên tất cả họ đã sử dụng sức mạnh đáng kinh ngạc của Tâm để chữa bệnh ung thư cho mình... và không bị tái phát nữa.

Chính Tiến sĩ Lai Chiu Nan, người đã giới thiệu “Mối quan hệ Tâm - Thân” đến cho khán giả châu Á, vào năm 1991, khi ấy bà đã nói chuyện với công chúng tại Hồng Kông mang tựa đề “Ung thư không phải là chấm hết.” Bà cho biết, mối quan hệ giữa bệnh ung thư (và các bệnh thoái hóa khác) và tâm trí đã được ghi nhận trong các nghiên cứu khoa học gần đây.

Khoa học mới này được gọi là tâm lý-thần kinh-miễn dịch học, như tên gọi của nó cho thấy, các nghiên cứu nhận thấy rằng những gì mà tâm trải nghiệm đều được thể hiện trong cơ thể vật lý, hoặc là tốt hoặc là xấu.

Đó là lý do tại sao căng thẳng, những cảm xúc tiêu cực diễn ra hàng ngày - tại nơi làm việc và ở nhà - có thể tác động vào hệ thống miễn dịch của chúng ta, khiến chúng dễ bị tổn thương đối với tất cả các loại bệnh tật, đặc biệt là ung thư.

Những người dễ bị mắc bệnh ung thư thường là những người không thích để lộ ra các cuộc xung đột và hay đè nén cảm xúc của mình. Họ được biết đến như là người có tính cách loại C. Cá tính loại A là người tham vọng và dễ hòa đồng, trong khi người loại B thích sự thoải mái.

“Nhiều người châu Á có tính cách kiểu C”, theo Paul Bedson – một chuyên gia liệu pháp tâm lý, theo học y học cổ truyền Trung Quốc tại Nhật Bản và hiện đang làm việc như một chuyên gia trị liệu cao cấp với Tổ chức Quỹ Gawler tại Úc.

May mắn cho những công chức hành pháp Singapore thường hay căng thẳng, từ cuối những năm 1970, đầu thập niên 80, đã có một thiền sư dẫn dắt các lớp học thiền hàng tuần, miễn phí. Ông là Tiến sĩ Tan Kheng Khoo, một nhà nghiên cứu bệnh học đã nghỉ hưu và trở thành thầy giáo tâm linh.

Trong một cuộc phỏng vấn gần đây, Tiến sĩ Tan nói: “Hiện nay chúng ta đang thấy ung thư nhiều hơn so với 30 năm trước đây, và tôi tin rằng điều này là liên quan đến stress.”

“Vì vậy, khi đã có cơ hội học thiền từ một vị trụ trì trong một tu viện ở Đông Bắc Thái Lan - và cảm thấy tác động tích cực của nó (“Tôi đã vận hành một phòng thí nghiệm và tham gia trong khoảng 8-9 ban từ thiện... Tôi đã không có thời gian để phản ánh...Tâm trí tôi không mấy yên ả”) Tiến sĩ Tan đã bán doanh nghiệp của mình, bắt đầu tập luyện và đi dạy thiền.

“Khi thiền được thực hiện một cách chính xác, sức khỏe của người tập sẽ được nâng cao, sau đó, của anh ta sẽ trở nên bình tĩnh hơn. Anh ta sẽ không dễ nổi nóng nữanhưng sự thay

đổi quan trọng nhất là sự biến đổi của tính cách. "Anh ấy sẽ lấy lại được sức khỏe trong khi học để cho phép đi tiếp..." Tiến sĩ Tan nói.

Hiện nay, khoa học đã biết rằng những hormone như cortisol và adrenalin được tiết ra khi chúng ta trải qua cơn giận dữ, thất vọng, sợ hãi, lo lắng, trầm cảm và các kích thích tố này (trong khi đó là sự cần thiết trong quá khứ khi chúng ta phải đối mặt với sự nguy hiểm cho cơ thể), lại rất có hại cho chúng ta - những nhân viên văn phòng ít vận động.

Đồng thời, thử tưởng tượng những căng thẳng mãn tính này luôn bao trùm cả cơ thể được cho ăn no quá mức nhưng lại suy dinh dưỡng nghiêm trọng bằng chế độ ăn nhiều thịt, dầu, muối, đường và nước không tinh khiết? Chỉ cần một kích hoạt... là có thể xuất hiện ung thư.

Tuy nhiên, người ta đã quan sát và thấy rằng trong những thị trấn hay làng quê nơi toàn bộ cộng đồng bị đầu độc bởi các hóa chất độc hại thải ra từ một nhà máy hay hầm mỏ, không phải ai cũng bị dính tới bệnh ung thư ngay sau đó.

Giải thích cho điều này, tiến sĩ Lai nói, đó là vì có một số người, với tính cách của mình, họ đã đối phó tốt hơn. Nhưng ngay cả những người có vẻ như biết cách đối phó với sự căng thẳng tốt, theo thời gian, cũng không thể chống đỡ nổi. Nếu không bị ung thư, họ cũng sẽ bị một số bệnh mãn tính khác.

Vậy, chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta liên tục bị căng thẳng và những chấn thương bất ngờ?

> "Sự tức giận, ghen ghét, nỗi sợ hãi, lo lắng, ý nghĩ xấu, môi trường ô nhiễm và thực phẩm bẩn là mảnh đất màu mỡ cho dịch bệnh phát triển mạnh".

- Sai Baba, *Thực phẩm Satvic và Sức khỏe*

Tiến sĩ Craig Hassed, một bác sĩ tiên phong và tác giả sách *Y học Tâm - Thân* ở Melbourne, nói rằng khi một người bị "tức giận, hoảng hốt, sợ hãi, thì xuất hiện một chuỗi phản ứng vật lý (trong cơ thể) và điều này ảnh hưởng đến cả ADN của họ. Khi hành vi như vậy trở thành một thói quen, nó dẫn đến sự hao mòn kéo dài và sự bất ổn trong tâm trí, cơ thể, từ đó làm suy yếu hệ miễn dịch.

Căng thẳng gia tăng làm giảm nồng độ serotonin. Serotonin là chất dẫn truyền thần

kinh (rất quan trọng đối với sức khỏe tâm thần) và để giải tỏa căng thẳng con người phải tham gia vào các hoạt động như thiền, ca hát để gây phấn chấn, tiếng cười, và tất cả những hoạt động đó đều giúp sản xuất ra nhiều serotonin hơn.

Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cũng làm tăng serotonin và giảm khối u ung thư. Tiến sĩ Hassed, và Tiến sĩ Lai dạy rằng sẽ rất sai lầm khi nghĩ ánh sáng mặt trời (đặc biệt là ánh nắng mặt trời buổi sáng sớm) là có hại. Những hoạt động ngoài trời vui vẻ sẽ giúp sản xuất ra nhiều serotonin hơn.

Tâm trí tích cực có thể chữa lành bệnh, thậm chí cả những bệnh nghiêm trọng nhất

"Tâm có thể đi vào đủ sâu để thay đổi chính những mô hình thiết kế nên cơ thể. Nó có thể quét sạch những sai sót ra khỏi nguyên mẫu, và có thể nói, nó tiêu diệt bất kỳ bệnh nào - bệnh ung thư, tiểu đường, bệnh tim mạch vành – đã gây xáo trộn cho tâm trí."

- Tiến sĩ Deepak Chopra

Khi trở về quê hương Ấn Độ của mình vào giữa năm 1980 để nghiên cứu Ayurveda (Khoa học của cuộc sống), được mô tả như truyền thống chữa bệnh lâu đời nhất của nhân loại, Tiến sĩ, bác sĩ Deepak Chopra, chuyên gia nội tiết - người tiên phong trong lĩnh vực này đã cho thấy làm thế nào một tâm trí tích cực có thể giúp chữa lành ngay cả những bệnh lý nghiêm trọng nhất.

Tiến sĩ Chopra hiện nay được thừa nhận là người đã mang Ayurveda đến với phương Tây và là một nhà siêu hình học hàng đầu thế giới. Cuốn sách mang tính bước ngoặt của ông là *"Sự chữa lành lượng tử, khám phá y học tâm - thân"* (Quantum healing, exploring the fronties of mind/body medicine)

Tiến sĩ Chopra viết rằng ông đã thực hành thiền trong gần tám năm và thường xuyên chỉ định Thiền Siêu Việt (hay còn gọi là TM) cho các bệnh nhân của mình. Trớ trêu thay, ông đã học thiền từ một người Mỹ ở Boston, nhưng sau đó ông lại được "dẫn dắt" trở lại quê hương Ấn Độ (ở Delhi), nơi ông đã gặp Người sáng lập ra TM - Maharishi Mahesh Yogi.

Maharishi nói với "sinh viên" Chopra: "Tôi đã chờ đợi một thời gian dài để đưa ra một số kỹ thuật đặc biệt. Tôi tin rằng chúng sẽ trở thành thuốc trong tương lai. Chúng được biết đến từ lâu trong quá khứ xa xưa nhưng đã bị thất lạc trong sự lộn xộn của thời gian; bây giờ tôi muốn anh tìm hiểu chúng, đồng thời tôi muốn anh giải thích, một cách rõ ràng và khoa

học chúng hoạt động như thế nào”.

Trong suốt vài giờ sau đó Chopra đã được dạy một loạt các kỹ thuật tâm thần, bao gồm cả những thứ mà Maharishi gọi là ‘âm thanh nguyên thủy’ (tương tự như âm thanh mà các nhà sư Phật giáo và Giáo hội sử dụng trong các bài thánh ca của họ).

Maharishi nói rõ với Chopra rằng “đây là những liệu pháp chữa bệnh mạnh nhất của Ayurveda.” Và khi biết được chúng, Chopra nhận ra rằng người thầy tuyệt vời đó đã yêu cầu ông “bước qua vai trò của người bác sĩ vì đó là khái niệm được biết đến ở phương Tây”.

Khi bác sĩ Chopra trở về Mỹ, ông đã không mất nhiều thời gian để viết cuốn “*Sự chữa lành lượng tử*” và đưa những gì mình học được vào thực tế trong việc hành nghề y của mình. Ông bắt đầu gặp những bệnh nhân ung thư đã phục hồi hoàn toàn sau khi được chỉ định là vô phương cứu chữa và được cho là chỉ còn một vài tháng để sống.

“Tôi không nghĩ rằng họ có ‘phép lạ’. Tôi nghĩ rằng họ là những minh chứng rằng Tâm có thể đi vào đủ sâu để thay đổi chính những mô hình thiết kế nên cơ thể. Nó có thể quét sạch những sai sót ra khỏi nguyên mẫu, và có thể nói, nó tiêu diệt bất kỳ bệnh nào - bệnh ung thư, tiểu đường, bệnh mạch vành – đã gây xáo trộn cho tâm trí.”

Trong một cuốn sách sau đó, *Sức khỏe hoàn hảo - sự chỉ dẫn về tâm - thân* (Perfect health: the complete mind/body guide), Tiến sĩ Chopra mô tả cách mà ông đã giúp trong việc chữa bệnh cho một bác sĩ đồng nghiệp, Tiến sĩ Gerald Rice – đã vô cùng hoảng sợ khi anh ta được chẩn đoán bị mắc bệnh bạch cầu mãn tính giai đoạn cuối.

Đầu tiên, ông nói với bác sĩ Rice rằng bệnh của ông đang “bị chi phối bởi cảm giác sợ hãi và hoảng loạn” và điều này có nghĩa là “bạn đang gửi tín hiệu áp đảo của khổ đau cho hệ thống miễn dịch của bạn.” (Chính xác đây cũng là những gì đã xảy ra với Margie Forgety).

Ông nhắc nhở Tiến sĩ Rice rằng, “là một bác sĩ, anh biết rằng các phản ứng miễn dịch cực kỳ nhạy cảm với những thông điệp đó.” Tiến sĩ Rice thừa nhận rằng đây là sự thật. “Những gì chúng tôi muốn là phải đưa tâm trí của anh đến mảnh đất lành hơn, đến một nơi mà bệnh này không còn quá nguy hiểm... và cuối cùng, chúng tôi muốn anh hãy tìm ra nơi mà thậm chí bệnh tật không tồn tại.” Tiến sĩ Chopra nói với ông ta.

Tiến sĩ Rice ngần ngại trước ý kiến cho rằng tâm trí của ông có thể làm cho bệnh ung thư của ông biến mất. “Nhưng nó đang tồn tại; đó là sự thật...”, ông lập luận.

Tiến sĩ Chopra nhanh chóng trấn an ông rằng các phương pháp điều trị y tế khác, dù là

Ayurveda hay y học phương Tây, sẽ luôn theo ý của ông, nhưng cũng nói với ông ấy rằng "nếu không điều trị cho 'bên trong', thì bất kỳ sự điều trị y tế bên ngoài nào dựa vào các loại thuốc hay xạ trị cũng sẽ không thể đi xa được (hoặc đủ sâu)".

"Trong một căn bệnh nghiêm trọng đe dọa tính mạng, có thể có nhiều lớp mất cân bằng bị che giấu đi", Tiến sĩ Chopra giải thích. (Các bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc và các bác sĩ Anthroposophy của Rudolf Steiner cũng bắt đầu từ những giả thiết rằng bệnh là tình trạng trục trặc hay mất cân bằng cần phải được phục hồi lại).

"Mỗi lớp giống như một mặt nạ che giấu bản chất của bản thân nó... Nếu bạn có thể xuyên qua cái mặt nạ của bệnh tật và liên hệ với phần bên trong của bạn, thậm chí chỉ vài phút trong một ngày (khi thiền định), bạn sẽ đạt được những tiến bộ đáng kể cho việc chữa bệnh, Tiến sĩ Chopra cam đoan như vậy.

Ông cũng giải thích trong cuốn sách của mình rằng "nỗi sợ hãi trở thành cảm xúc thường trực chi phối con người trong sự kìm kẹp của một căn bệnh thực sự làm suy nhược cơ thể." Cảm xúc này phải được thay đổi và thiền định là công cụ quan trọng.

Tiến sĩ Rice được kiểm tra tại phòng khám của Chopra trong một tuần. Xét nghiệm máu ban đầu của ông khá ảm đạm. Bạch cầu đã tăng vọt lên đến 52.000. Nhưng ông ấy đã không có thời gian để băn khoăn.

Vào buổi sáng đầu tiên, ông được dạy thiền và ông bắt đầu hành thiền hai lần một ngày, trước bữa ăn sáng và sau bữa ăn tối. Ông cũng được đắm mình trong thủ tục hàng ngày của phòng khám là để "cân bằng doshas"[19] (tương tự như tạo ra cá tính hay nhân cách).

Được chẩn đoán là tuýp người thuộc loại Pitta[20], Tiến sĩ Rice đã được cung cấp một chế độ ăn uống để ổn định Pitta chủ yếu là các món salad, trái cây, gạo, bánh mì và các món ăn nguội, ít chất béo và muối với vào hương vị ngọt tự nhiên.

Người ta cũng dùng liệu pháp mát xa bằng dầu và tắm dầu để giảm stress, thư giãn sâu và thải độc cho ông. Liệu pháp tích cực nhất mà Gerald đã trải qua là một liệu pháp thải độc Ayurveda đầy đủ được gọi là Panchakarma. *(Xem phần Thải độc, Nuôi dưỡng và Chữa lành...)*

Trong vòng một hoặc hai ngày, Tiến sĩ Rice cảm thấy sự mệt mỏi tích lũy tan biến dần. Tiến sĩ Chopra giải thích rằng, "xả được sự mệt mỏi cũng giống như làm dịu đi sự căng thẳng... sự mệt mỏi là cái bóng của những căng thẳng cũ đã tích tụ lại trong hệ thống thần

kinh."

Tiến sĩ Rice không chấp nhận rằng những căng thẳng mà ông đã trải qua (vợ ông mới qua đời) có thể gây ra bệnh bạch cầu của ông và đây là cách Tiến sĩ Chopra giải thích cho ông ấy về điều đó "Ký ức về sự căng thẳng đã in hằn vào tế bào của anh và qua thời gian các tế bào đó sẽ mất khả năng hoạt động một cách đúng đắn. Các vòng lặp thu nhận và xử lý thông tin bị đứt hở ra, như một mạch điện bị phá hỏng. Chức năng thu nhận và xử lý thông tin tổng thể của tế bào bị suy yếu và kết quả cuối cùng là bệnh tật (nó có thể là bất kỳ bệnh tật nào)."

Các phương pháp tiếp cận tổng thể và tự nhiên để chữa bệnh (bất kỳ bệnh gì), thực chất là "khôi phục lại sự thu nhận và xử lý thông tin của cơ thể", Tiến sĩ Chopra giải thích.

Sau một tuần được chữa trị ở phòng khám, Tiến sĩ Rice đã sẵn sàng trở về nhà. Khi người ta đưa ra kết quả xét nghiệm máu lấy ngay sáng hôm đó, ông đã rất kinh ngạc. Báo cáo của phòng thí nghiệm cho thấy số lượng bạch cầu của ông đã giảm từ mức cao 52.000 xuống 28.000 - một sự cải thiện đáng kể.

Nếu Tiến sĩ Rice sử dụng hóa trị liệu thông thường, thì việc giảm được 10.000 lượng bạch đã được coi là một thành công, Tiến sĩ Chopra thêm vào. Hơn nữa, thành công đó sẽ kèm theo hàng tuần lễ khổ sở vì tác dụng phụ của hóa trị.

Ayurveda đi vào "cốt lõi của tâm trí" để chữa bệnh

Một trong những đặc điểm của những người sống sót sau ung thư là họ có một tâm trí mạnh mẽ chống lại mọi sự bất ổn. "Các bác sĩ gọi họ là khó tính, thậm chí là bệnh nhân có đầu óc ưa bạo lực. Họ hỏi tất cả các câu hỏi và có xu hướng nghiêng về sự công khai phản đối", Paul Bedson nhận xét, người mà tôi đã phỏng vấn giữa các chương trình ở Khóa tu của Tổ chức Quỹ Gawler hồi tháng 5/2006.

"Là chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý ung thư chúng tôi biết rằng cảm giác bất lực và thiếu sự trợ giúp là dấu hiệu tiên lượng xấu," Bedson giải thích. "Và chúng ta cũng biết rằng việc tham gia vào điều trị của bệnh nhân là một dấu hiệu tích cực. Nó mang đến cho anh ta một cảm giác làm chủ và nó là một trong những yếu tố giúp hệ thống miễn dịch bắt đầu hoạt động chữa bệnh."

"Những chuyên gia trị liệu tâm lý như chúng tôi cung cấp cho họ các kỹ năng như thiền định, chuẩn bị thức ăn đúng, kỹ năng cảm xúc giúp họ kiểm soát ung thư, kỹ năng sử dụng

trí tưởng tượng."

Dee Page đã kiểm tra các kỹ năng trên bằng giấy quỳ khi bà phải đối mặt với thách thức ung thư lần thứ ba của mình 18 năm trước, trong khi người ta dự đoán bà chỉ có 15% cơ may sống sót, dù bà đã trải qua phẫu thuật. Dee không chỉ tự xác định cho mình về tinh thần và tình cảm cho cuộc phẫu thuật mà còn khiến cho đội ngũ y tế của bà cùng làm việc với bà.

Khi nhân viên (sẽ) gây mê cho bà và sau đó là y tá trưởng kíp mổ đến thăm bà để thông báo công tác chuẩn bị trước khi phẫu thuật, bà yêu cầu họ chơi nhạc thư giãn, và bà cũng đề nghị các chuyên gia của mình và tất cả những người có mặt không nói điều gì tiêu cực trong khi bà đang được gây mê.

Thậm chí bà còn yêu cầu nhiều hơn. Dee đề nghị y tá phòng mổ thì thầm vào tai bà rằng mọi hoạt động đang diễn ra tốt đẹp, rằng "hãy bảo cơ thể của bà đừng chảy máu", "cơ thể của bà rất khỏe mạnh". Sau khi cuộc phẫu thuật kết thúc thành công, họ nói với bà rằng đây là lần đầu tiên họ đã làm điều này và đó là một trải nghiệm đáng nhớ.

Thiền là thuốc... một thuật ngữ mà các bác sĩ đã đặt ra

Vậy, chính xác thiền là gì? Có kỹ thuật thiền nào tốt hơn các loại khác không? Sự khác biệt (nếu có) giữa thiền và quán tưởng là gì?

Những khẳng định tích cực là gì? Ngoài ra, tại sao một số sách Cơ đốc giáo cảnh báo rằng thiền định có thể tác động xấu đến tâm trí con người?

Thực sự là có nhiều loại thiền. Thiền yên lặng, Thiền hướng dẫn, thiền tụng thần chú, Hành (đi bộ) Thiền, Thiền Chánh niệm, suy tưởng (thiền) về một ngọn lửa nến... và Thiền khí công liệu pháp...

Trong thực tế, tất cả các hình thức võ thuật (giống như yoga, khí công và thái cực quyền) đều có nguồn gốc tâm linh và thiền được giảng dạy bởi các bậc thầy tâm linh cho các thiền sinh như là một cách để kiểm soát cảm xúc của con người và để giải phóng sức mạnh vĩ đại của tâm trí, hoàn toàn là tự vệ. Nhưng, trong những thập kỷ gần đây, võ thuật đã trở thành một hình thức khác của tập thể dục.

Thật thú vị khi nhận thấy rằng những người hành nghề y cởi mở như Tiến sĩ Chopra, Tiến sĩ Bernie Siegal, Tiến sĩ Dean Ornish, Tiến sĩ Dharma Singh Khalsa và nhiều người nữa đang dạy thiền và cổ vũ cho thiền, một thuật ngữ mới - thiền y tế - đã được đặt tên. Tất

cả các bác sĩ này cũng đều là tác giả và Tiến sĩ Khalsa đã xuất bản một cuốn sách gọi là *Thiền như là thuốc* (Meditation as medicine).

Vậy, chính xác thiền là gì?

Một số người đã mô tả thiền như ngồi yên và im lặng để Chúa,Thánh Allah có thể “nói chuyện” với bạn khi lời cầu nguyện là được “nói chuyện với Chúa”.

Dù hình thức nào, nếu có ai muốn sử dụng thiền để chữa bệnh ung thư, thì điều quan trọng là hãy tìm hiểu nó một cách đúng đắn từ một thầy hướng dẫn thiền, Tiến sĩDeepak Chopra khuyên.

Tại Malaysia, Tiến sĩ Amir Farid Isahak – một chuyên gia y tế người Hồi giáo, người đang thực hành y học tổng thể và đã giảng dạy khí công trong hơn 10 năm – thường tư vấn cho những bệnh nhân ung thư - đặc biệt những người có bệnh ung thư đang tiến triển – hãy coi tập khí công là một trong những phương pháp điều trị của họ. *(Xem Chương về Tập thể dục).*

Tiến sĩ Amir Farid giải thích trên báo *Star* “khi chiến đấu chống ung thư theo cách tổng thể thì bệnh nhân ung thư được hưởng lợi rất nhiều từ các bài tập thở chi được dạy trong Siêu khí công.”

“Khí công đã giúp tăng cường oxy trong cơ thể (nhiều oxy sẽ thúc đẩy sự tăng trưởng tế bào khỏe mạnh) không chỉ làm tăng nhịp tim và sự lưu thông máu, mà cũng nhờ thực hành thở có ý thức, nên tâm sẽ nhận thức được từng hơi thở. Mỗi hơi thở đang được thực hiện theo một cách thư giãn có trật tự.”

Ở Singapore, có các trung tâm chữa bệnh khác nhau và có cả những ngôi đền dạy các khóa học về thiền định. Tại Trung tâm Lifestyle Holistic Kampung Senang, các thành viên có thể đăng ký học theo khóa “Thở chữa bệnh – Nghệ thuật sống” được mở thường xuyên.

Đây không phải là khóa học thiền định mà là một “Chương trình tự quản lý theo tính tổng thể, rất độc đáo” của Tổ chức Quỹ Nghệ Thuật Sống (AoLF). “Nó truyền đạt các kỹ năng và kiến thức về tâm trí, cảm xúc và hơi thở” và những sinh viên tốt nghiệp khóa học này (trong số đó có những người sống sót sau ung thư là Linda Chan và Irene Yeo) nói rằng thực hành các kỹ thuật thở chữa bệnh kiểu này đã giúp họ rất nhiều.

Khi bạn học nó với bất kỳ ai hay ở bất cứ nơi nào bạn có thể sử dụng băng, đĩa CD hoặc thậm chí là một cuốn sách tốt, ít nhất là làm yên tâm trí bất ổn của bạn và đưa nó xuống

đến một mức độ mà bạn cảm thấy cơ thể thực sự được thư giãn và trẻ lại.

Tuy nhiên, nếu bạn thực sự muốn thiền sâu hơn, thì Ian Gawler có một đĩa CD gọi là "Giúp Thiền sâu hơn". Ông giới thiệu 1. Thiền dựa vào hơi thở là một "chuỗi độc đáo các bài tập thở phát triển sự tập trung và dẫn đến trải nghiệm sâu hơn về thiền" và 2. Thiền thỉnh chuông "Tiếng chuông trong sáng lạ thường được sử dụng để đi xuyên qua các rào cản đưa bạn vào một trải nghiệm thiền thật sự và sâu hơn" Tiến sĩ Gawler cam đoan.

Với những người có thể đã qua hàng giờ im lặng ngồi thiền nhưng tâm không yên nên không thể nhập thiền sâu được, vẫn có thể học được – giống như tôi vậy – khi biết rằng ngay cả một tín đồ trung thành của Sai Baba, như Tiến sĩ Hiramalini Seshadri (tác giả của cuốn *Khoa học của y khoa*), cũng không thể ngồi thiền nhưng bây giờ bà đã sử dụng quán tưởng sáng tạo để nhận được những hướng dẫn siêu phàm từ Sai Baba cho các bệnh nhân của mình!

Làm thế nào để tránh ảo giác... thực phẩm nguyên chất và nước tinh khiết là điều kiện tiên quyết

Vậy con người không cần hoặc không nên bắt đầu với những kỳ vọng quá cao về thiền định rằng sẽ tạo ra một màn trình chiếu tuyệt diệu hoặc có tia sáng vút lên, như tôi từng ước muốn! Cũng cần phải tái đảm bảo với những người Cơ đốc giáo vì họ sợ rằng việc làm cho tâm trí rỗng sẽ tạo ra không gian cho tội lỗi nhập vào.

Tuy nhiên, tôi phải nói thêm rằng có một số điều kiện tiên quyết để đạt được một mức độ thành công nhất định trong thiền định và cũng tránh ảo giác.

Ngoại trừ các bác sĩ Anthroposophy và Ayurveda cùng các vị thầy tâm linh giống như tín đồ đạo Phật - Tiến sĩ Lai Chiu Nan, không nhiều người biết rằng Tâm trí và Ý chí mạnh mẽ (tức khả năng chống lại các chất gây nghiện, kết bạn xấu và đồ ăn vặt không tốt và chỉ tập trung vào các công việc bên trong), thực sự được tạo ra bởi các loại thực phẩm nguyên chất và nước tinh khiết.

Các loại thực phẩm như vậy được gọi là thực phẩm Satvic, chứa đầy sức sống của vũ trụ (chi hay prana) - chỉ có ăn thực phẩm sống mới có thể làm sạch và chữa lành tâm và thân.

"Khi ăn thịt, con người dễ phát triển khuynh hướng bạo lực và bệnh động vật... Khi ăn thức ăn quá cay, nhiều dầu, nhiều chất, tâm trí con người trở nên dễ bị kích động và luôn bồn chồn, trong khi ăn quá đà sẽ làm giảm trí tuệ trực giác", Sai Baba nói trong "Thực

phẩm Satvic và Sức khỏe." Người thầy Tây Tạng đã đưa ra cảnh báo tương tự cho SC Lim.

Sai Baba còn cảnh báo: "thực phẩm không thuộc loại ăn chay không chỉ ảnh hưởng đến cơ thể con người, mà còn gây hại cho tâm trí." Và gần đây ông cũng nói thêm rằng nước bị ô nhiễm dẫn đến không chỉ cây lương thực bị ô nhiễm mà còn tâm trí con người bị ô nhiễm.

Tất nhiên các chất kích thích như cà phê, coca cola, các loại thuốc kê theo toa và đồ uống có cồn là tuyệt đối "không" cho những người có tham vọng thiền. Sự thật là khi ai đó đang say khướt thì sẽ tự mở lòng cho bất kỳ thực thể tinh thần mức thấp hơn đi vào chiếm hữu.

Các bác sĩ Anthroposophy cũng biết rõ tác dụng tích cực và tiêu cực của thực phẩm và đồ uống lên tâm trí. Trên thực tế, do mong muốn được giảng dạy cho mọi người rằng các thực phẩm sống đúng đắn (hữu cơ-biodynamic) sẽ tạo ra hay phục hồi sức khỏe tinh thần mà nhà tâm lý học Mỹ Hugh Lovel đã từ bỏ việc hành nghề béo bở của mình trong những năm đầu thập niên 1990.

"Ngay cả ý chí muốn 'nghĩ đúng' cũng được nuôi dưỡng từ các loại thực phẩm sống"

Lovel đã hành nghề tâm lý học khá thành công và ông nhận thấy rằng, trong khi khách hàng của mình dễ dàng hiểu những gì họ cần phải làm để từ bỏ sự nghiện ngập của họ và trở nên khỏe mạnh hơn, nhưng họ dường như thiếu sức mạnh của ý chí.

Thất vọng, ông bắt đầu nghiên cứu và thông qua giáo huấn Anthroposophy của Rudolf Steiner ông nhận thấy rằng "ngay cả ý chí muốn suy nghĩ những điều đúng đắn và đưa chúng ra vào thực tế cũng phải được nuôi dưỡng bằng thực phẩm sống đích thực." Lovel quay sang trồng thực phẩm (biodynamic) sẽ thực sự nuôi dưỡng và chữa lành tâm, và cùng với nó, là cơ thể.

Vì vậy, bây giờ chúng ta biết rằng ăn đúng loại thực phẩm và uống (nước tinh khiết hoặc nước dừa), biết kiềm chế những thực phẩm sai trái là điều kiện tiên quyết để chuẩn bị tâm trí đi vào thiền định.

Bên cạnh đó, môi trường xung quanh cũng vô cùng quan trọng. Người ta chỉ có thể thư giãn trong không gian tự nhiên, thanh bình và yên tĩnh. Sẽ tốt hơn nhiều nếu ngồithiền trên một sàn gỗ hoặc ghế gỗ trong một căn phòng thoáng mát, có cửa sổ mở ra, hơn là

trong không khí ngột ngạt của một phòng lạnh có điều hòa.

Cũng tốt hơn, nếu người ta hành thiền hoặc tập khí công, thái cực quyền với chân trần trên cỏ hoặc cát, trong một công viên hoặc gần một hồ nước hay bãi biển.

Bây giờ, cách nhanh nhất để tìm hiểu kỹ thuật thiền định hay khí công truyền thống nào sẽ phù hợp với bạn là hãy xem trang web của Tiến sĩ Tan Kheng Khoo nơi hàng loạt kỹ thuật "phù hợp với khẩu vị của nhiều người với các tôn giáo khác nhau" (và không có tôn giáo cũng có!). Sau đó hãy chọn thứ phù hợp nhất cho mình.

Câu hỏi thường được đặt ra, "Sự khác biệt giữa Thiền và Quán tưởng, Dee Page cho rằng những gì bà tập luyện khi đang bị ung thư tiến triển là sự kết hợp của thiền tích cực và thiền thụ động."

Trong Thiền thụ động tôi làm tâm mình lắng xuống, tâm hồn bên trong dịu đi, mang lại cho tôi cảm giác mình đang tồn tại với tất cả. Có những lúc trong thời gian ấy tôi muốn đặt một câu hỏi, và câu trả lời sẽ luôn luôn tới.

"Đôi khi trong thời gian ba giờ ấy tôi chuyển sang Thiền tích cực, tự mình quán tưởng đang thực hiện theo chỉ dẫn và cảm thấy nó như thể đã xảy ra. Rất nhiều thứ tôi đã làm là lấy cảm hứng từ cuốn sách của Simonton *Khỏe trở lại* (Getting well again), *Bạn có thể chinh phục ung thư* (You can conquer cancer) của Ian Gawler và từ các cuốn sách khác.

"Tiến sĩ Gawler đã mô tả cách ông quán tưởng trong cuốn sách về hình ảnh. Tôi bị ung thư xương, có nghĩa là bất cứ nơi nào nó lan tới thì nó làm tăng trưởng xương mới ở đó! Vì vậy, tôi bắt đầu tưởng tượng các tế bào mà tôi dán nhãn là nguyên bào xương, đang dần gặm mòn cái xương mới và không mong muốn này - hơi giống như video trò chơi "Pacman" ăn xương."

Thường Gawler củng cố hình ảnh này bằng cách "sử dụng một hoặc hai ngón tay chạm vào khu vực tôi đang nghĩ tới trong tâm trí của tôi." Ông cảm thấy chắc chắn rằng việc sử dụng hình ảnh là một bước hữu ích nữa giúp việc phục hồi khỏi bệnh ung thư xương giai đoạn cuối của ông trong những năm 1974 - 1976.

Khẳng định tích cực... giống như đang thiền định với một câu thần chú

Khẳng định tích cực thường là một phần mở rộng của quán tưởng sáng tạo. Nó cũng giống như ngồi thiền với một câu thần chú. Một câu thần chú là một cụm từ được lặp đi lặp lại (trong đầu hay nói ra) nhiều lần. Đọc bài kinh Rosary là thuật lại một câu thần chú.

SC Lim luôn nói với bản thân mình rằng với chế độ ăn uống của ông là nhịn ăn, chỉ ăn trái cây và rau thì “Ung thư đã bị bỏ đói, tan rữa sau đó sẽ bị tống ra theo các chất thải, các độc tố trong máu”.

Dee Page cũng khuyên các bệnh nhân ung thư rằng “khi khối u được loại trừ (chỉ bằng phẫu thuật hoặc hóa trị/xạ trị), thì việc chữa bệnh vẫn phải được tiếp tục. Đó là các công việc bên trong, sự phát triển cá nhân và sự tự hiểu biết, tự nhận thức về chính bản thân mình phải được tiếp tục”, bà nói.

Sau khi vượt qua những thách thức của ung thư, Dee đi dạy thiền và tư vấn cho bệnh nhân ung thư trong nhiều năm. Bà cũng phát hành một đĩa CD hướng dẫn thiền định.

Niềm tin (Tâm) của bạn ảnh hưởng đến quá trình hóa sinh của cơ thể bạn như thế nào?

Sức mạnh của niềm tin là không thể tin được. Adam Khoo với Stuart Tan, tác giả cuốn *Làm chủ tâm trí, thay đổi số phận* (Master your mind design your destiny) cũng dạy một chương trình dựa trên NLP mà học viên học được rằng niềm tin của họ có thể trao quyền cho họ để đạt được bất cứ điều gì họ nhiệt tình mong muốn (chẳng hạn như chữa bệnh ung thư), hoặc là trói buộc nghiêm khắc và phá hoại họ.

NLP tức là Lập trình Ngôn ngữ Tư duy cho chúng ta thấy rằng niềm tin có sức mạnh rất lớn, theo nghĩa đen nó có thể ảnh hưởng đến quá trình hóa sinh của cơ thể chúng ta. “Niềm tin của bạn cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ năng lượng của bạn và sức khỏe thể chất của bạn,” Adam và Stuart khẳng định.

Các tác giả này đã trích dẫn nghiên cứu giả dược (placebo) trong những năm 1950 cho thấy rằng niềm tin của bệnh nhân vào một loại thuốc (hoặc thảo dược hoặc bất cứ điều gì), đã tác động đến hiệu quả trị bệnh của nó. Trong một thử nghiệm, các bệnh nhân được cho uống những viên thuốc chứa đường (giả dược) và được cho biết rằng thuốc này sẽ chữa khỏi bệnh cúm và đau đầu của họ. Trước sự ngạc nhiên của những người theo dõi thí nghiệm, những viên thuốc đường mang lại gần như cùng một mức độ giảm đau như các loại thuốc thật!

Các nghiên cứu cho thấy niềm tin của chúng ta thực sự có thể kích hoạt các chất hóa học trong cơ thể chúng ta để mang đến một sự chữa bệnh. Một nghiên cứu sau đó cho thấy niềm tin thậm chí có thể chèn lên sự ảnh hưởng của hóa chất trong cơ thể con người.

Trong thí nghiệm này 100 sinh viên y khoa được chia thành hai nhóm. Nhóm đầu tiên nhận được một viên thuốc màu đỏ và họ được cho biết rằng đó là một chất kích thích. Trong thực tế, các viên thuốc này chứa barbiturate (thuốc gây trầm cảm).

Nhóm thứ hai nhận được một viên thuốc màu xanh và được cho biết rằng đó là thuốc trầm cảm. Nhưng thực ra nó là một chất kích thích mạnh. Các kết quả thu được làm chúng ta sửng sốt. Trong 50% số học sinh đã uống thuốc, cơ thể của họ đã phản ứng theo những gì họ tin (đã nói) các loại thuốc sẽ làm gì.

Những sinh viên đã uống viên thuốc màu đỏ cho biết họ cảm thấy vô cùng tỉnh táo và tràn đầy năng lượng, mặc dù đó là thuốc trầm cảm thực sự nằm trong cơ thể họ.

Những sinh viên đã uống viên thuốc màu xanh cho biết họ cảm thấy buồn ngủ mặc dù họ trong thực tế đã uống thuốc kích thích! Sao điều này lại có thể xảy ra?

Mỗi ý nghĩ có thể hoạt động như một tác nhân của sự thay đổi trong các tế bào của chúng ta

Một nhánh (mới) của nhận thức tâm lý học - thần kinh gọi là "Thuyết kỳ vọng" đã tìm thấy rằng mỗi suy nghĩ, niềm tin và mong ước có thể hành động như một tác nhân của sự thay đổi trong các tế bào của chúng ta - các mô và cơ quan.

Trong thực tế, hiện nay hiệu ứng giả dược được chấp nhận rộng rãi là mỗi loại thuốc được phát triển ngày nay phải qua một kiểm tra giả dược mù đôi (double blind placebo test) trước khi nó được phê chuẩn bởi FDA (Cục Quản lý Dược phẩm và thực phẩm Mỹ). Lý do là ngay cả thuốc giả cũng có thể mang đến một sự chữa bệnh (phụ thuộc vào niềm tin của bệnh nhân!).

Vì vậy, dù tin hay không, nhưng để cho một loại thuốc mới được chấp thuận, nó phải đánh bại một giả dược ở mức tối thiểu là hơn điểm một vài phần trăm!

Hãy suy nghĩ về sự vô nhân đạo này (về cả hai khả năng và hậu quả) của những gì bạn vừa đọc? Chúng ta trả tiền cao cho các loại thuốc, trong khi phần lớn thuốc có những tác dụng phụ kinh khủng, và cuối cùng thì, hiệu quả của chúng không tốt hơn so với một viên thuốc bọc đường!

Một điều cũng trớ trêu là nhiều loại thuốc mạnh hơn đang được phát triển để chống lại bệnh ung thư, nhưng các bác sĩ vi lượng đồng căn, những người đã thành công với căn bệnh

ung thư trên nguyên tắc dùng một chất (ví dụ: thảo dược) với liều rất nhỏ và vô hại nhưng nó đang ngầm trả lại sức mạnh của thứ có sẵn, làm nên những điều kỳ diệu!

Vì vậy, hiện nay những bác sĩ cởi mở biết rằng sự tăng trưởng của nhiều thể loại ung thư (có lẽ tất cả các bệnh ung thư?) có thể được kiểm soát bằng hệ miễn dịch của con người. Nếu bạn có thể cải thiện hệ miễn dịch, bạn có thể chữa bệnh ung thư.

Điểm khởi đầu là Niềm tin vào chính mình, rằng chữa khỏi bệnh có thể là 100%. Sau đó, bệnh nhân ung thư có thể sử dụng kết hợp các công cụ tự trợ giúp mình (thiền, quán tưởng và sự khẳng định, yoga/khí công, thực phẩm tự nhiên/nước), để kích hoạt hệ thống miễn dịch của mình, để huy động hệ thống mạch máu, một cách hiệu quả sao cho các chất lỏng độc hại và các chất thải nuôi dưỡng bệnh ung thư được xả ra ngoài.

Sự thật là "Tâm trí của con người không thể biết sự khác biệt giữa một thực tế và trải nghiệm tưởng tượng sinh động,' Adam và Stuart cũng dạy như vậy. Đó là vì sao mà quán tưởng có thể được khai thác để làm nên phép lạ!

Hai người đàn ông kỳ diệu đã sử dụng quán tưởng để vượt qua ngưỡng cửa thần chết

Hai "người đàn ông kỳ diệu" được trích dẫn trong cuốn *"Làm chủ tâm trí, thay đổi số phận*", là Morris Goodman - người đã sống sót sau một vụ tai nạn máy bay năm 1981, bị gãy cổ và cơ hoành bị đè bẹp, làm ông bị liệt từ cổ trở xuống - và Tiến sĩ Ian Gawler người bị ung thư xương giai đoạn cuối năm 1975.

Cả hai người đàn ông, đều kề cận cái chết, đã sử dụng sức mạnh đáng kinh ngạc của tâm trí để quán tưởng toàn bộ bản thân và hoàn toàn khỏe mạnh trở lại.

Các bác sĩ đã cho Goodman cơ hội sống sót là một phần nghìn... và, ngay cả khi qua khỏi, họ tin rằng ông sẽ sống trên xe lăn trong phần đời còn lại. Với Gawler khi ở giai đoạn một đã được cho biết rằng ông chỉ còn 2-3 tuần nữa để sống.

Thứ cứu sống cuộc đời Goodman chính là niềm tin và với lòng trung thành ông tự tìm cách chữa trị cho mình và bước ra khỏi bệnh viện! "Tôi không quan tâm những gì khoa học y tế dự kiến. Tôi quan tâm đến những gì tôi mong đợi... và điều đó là để đánh bại sự bất ổn..."

Bên cạnh việc bắt đầu dùng vật lý trị liệu cường độ cao, Goodman sử dụng quán tưởng

sáng tạo trong khi bị giam cầm trong cơ thể bị liệt của mình để tưởng tượng mình trong tương lai, hoàn toàn bình phục và đi lại được mà không cần sự trợ giúp của máy móc nào cả. Sự phục hồi hoàn toàn của ông làm kinh ngạc tất cả mọi người và ngày hôm nay ông đến nhiều nơi để nói chuyện về sức mạnh không thể ngăn cản nổi của niềm tin.

Gawler cũng sử dụng thiền và quán tưởng sáng tạo rất hiệu quả, dù nó không thể mang lại cho ông cái chân đã bị cắt cụt, nhưng nó đã cho ông trở lại một cuộc sống yêu thương phục vụ tích cực cho những người khác. Với một cái nạng và một chân, Gawler cũng đã đi rất nhiều... rong ruổi ở Nepal và vùng sa mạc Úc.

Một câu chuyện khác đáng kinh ngạc được kể lại trong cuốn sách này là về Margie Forgety người Úc. Người mẹ đơn thân đã từ chối mọi sự can thiệp y tế cho bệnh ung thư cổ tử cung tiến triển của cô và chỉ dựa trên sự hướng dẫn của một thực thể tinh thần (Chas), người đã nói với cô: “Bạn không bị hạn chế gì cả, không có bệnh nào mà không thể chữa khỏi... nếu bạn tin 100% vào chính mình.” Margie đã kể về cách cô tránh xa các bác sĩ tiêu cực của mình và trung thành với lối sống theo tự nhiên, “đi bộ, bơi ở biển, thiền và gửi đi tình yêu để xua đuổi những đám mây đen của nỗi sợ hãi luôn ám ảnh cô”, và cô đã hồi phục hoàn toàn từ 20 năm trước đây.

Tâm trí có thể làm giảm bớt mức độ nghiêm trọng của những trải nghiệm tiêu cực

Chúng ta đều biết rằng những trải nghiệm tiêu cực của quá khứ hay gần đây có thể ngăn cản bệnh nhân được chữa lành.

Paul Bedson nói với những người tham gia khóa tu ung thư Gawler là ký ức sống động về một trải nghiệm xấu với một loại thuốc có thể gây ra phản ứng hóa sinh tiêu cực trong cơ thể - thực sự là không dùng thuốc đã kê được!

Ông kể chuyện một nữ bệnh nhân đã thuật lại những gì xảy ra khi cô đi vào phòng hóa trị. “Lô thuốc hóa trị cuối cùng có tác dụng thực sự xấu và khi tôi bước vào phòng hóa trị, mặc dù tôi đã nhận được một loại thuốc khác để làm tăng số lượng bạch cầu của tôi, nhưng ký ức về trải nghiệm thuốc hóa trị xấu đó đã làm tôi bị ói mửa.”

Hiện đã có sẵn nhiều kỹ thuật để điều khiển tâm trí con người nhằm “làm giảm mức nghiêm trọng của một trải nghiệm tiêu cực” và rút nọc độc ra khỏi nó, ngay cả nếu nó đã xuất hiện trong tâm trí một người. Những kỹ thuật này sử dụng quán tưởng sáng tạo và được giảng dạy trong NLP, Alpha Dynamics, Silva Mind Control (kiểm soát tâm trí silva)

và các khóa học tâm - thân khác.

Trong thực tế, kỹ thuật tâm - thân đã là một phần không thể thiếu của các phòng khám và bệnh viện Anthroposophy gần 80 năm nay. Các phong trào Anthroposophy có nhiều điểm tương đồng với Ayurveda.

Anthroposophy nghĩa là khoa học tâm linh hay Người - Thông thái, còn Ayurveda nghĩa là khoa học của Tinh thần - cả hai con đường đều dạy rằng con người gồm hai thứ Vật chất và Tinh thần và sự Không hòa hợp, Rối loạn xảy ra khi chúng ta trở nên quá gắn bó với phần Vật chất đến nỗi quên đi và chê bai nguồn cội Tâm linh của chúng ta – là thứ có trong mọi tạo hóa của tự nhiên.

Tất cả các nền văn minh cổ đại và nền văn hóa bộ lạc với truyền thống thông thái luôn vinh danh và tôn trọng Mẹ Trái đất, Thiên nhiên siêu phàm và đã sống trong sự hòa hợp với Mẹ cũng như tất cả những tạo hóa của Mẹ cho đến trước khi có nền văn minh công nghệ. Sự am hiểu thông tin nhưng sai lệch mà nền văn minh của chúng ta hiện có, trong 80 năm qua, đã phát minh và đưa ra hơn 100.000 hóa chất tổng hợp độc hại vào môi trường tự nhiên, gây ra ô nhiễm và sự nóng lên toàn cầu, cùng những bệnh dịch vì lối sống chưa có tiền lệ như ung thư.

Việc làm hứng khởi lại với tự nhiên là cần thiết để chữa lành cho Tâm – Thân và Hành tinh

Deepak Chopra đã viết trong cuốn *Sức khỏe hoàn hảo* (Perfect health) về việc hứng khởi lại với Thiên nhiên, một thuật ngữ lần đầu tiên được người đoạt giải Nobel hóa học năm 1977, Ilya Prigogine, đặt ra. Chính Prigogine, người đã chỉ cho chúng ta thấy rằng “Tự nhiên không phải là một cỗ máy mà là một môi trường kỳ lạ mà những khả năng ẩn chứa của nó ngày nay đang được phỏng đoán một cách ít ỏi.”

Chỉ khi chúng ta kết nối lại với thiên nhiên và sống hòa hợp với quy luật tự nhiên, thì chúng ta mới được chữa lành về thể xác, tinh thần và tâm linh.

Tiến sĩ Rudolf Steiner đã biết điều này vì ông là người có khả năng nhìn xa và, thông qua hàng ngàn bài giảng và sách của mình, đặc biệt là cuốn *Làm thế nào để đạt được kiến thức về những thế giới cao hơn* (How to obtain knowledge of the higher worlds) và cuốn *Khoa học huyền bí* (Occult Science) ông đã chỉ ra con đường phát triển bên trong mang lại kết quả trong hơn 70 năm qua, về lòng trắc ẩn của đàn ông và đàn bà, về thực hành nông nghiệp biodynamic, y học Anthroposophy và dinh dưỡng.

Quả thật, tâm hồn luôn khao khát sự trọn vẹn và sức khỏe... do đó thậm chí nếu chúng ta phải giả mạo nó, cho đến khi chúng ta đạt được nó, tất cả chúng ta hãy hành động để phục hồi lại sự Hài hòa Sinh thái và Sự Hài hòa Tâm Thân - đây cũng là nhiệm vụ của Joyce và James Low tại Kampung Senang ở Singapore (Ngôi làng tĩnh tâm).

Chương 8
UNG THƯ VÀ TÌNH YÊU

Chữa lành bằng “năng lượng” của Tình Yêu

Một số người cầu nguyện, một số khác tụng kinh, một số khác thiền, một số khác niệm “Tôi đã được chữa lành” và một số thì quán tưởng “các đợt sóng” của tình yêu tràn ra các tế bào ung thư của họ. Một số đi bộ và một số khác quán tưởng đang ở trong thiên nhiên. Tất cả những người đã được chữa lành thực sự đã thực hiện hầu hết hoặc tất cả các việc nói trên.

“Bạn không nên cố gắng chữa trị Cơ thể mà không có phần Linh hồn, vì đây là những lỗi rất lớn của y học hiện đại.”

- Plato

“Hãy bắt đầu ngày với Tình Yêu, hãy lấp đầy ngày với tình yêu,

Hãy kết thúc ngày với Tình Yêu. Hãy yêu tất cả, Hãy phục vụ tất cả.”

- Sai Baba

Bất cứ liệu pháp tự nhiên, phương pháp điều trị, chế độ ăn uống... nào được huy động bởi bệnh nhân, bác sĩ và các nhà trị liệu, thì những người đã thực sự được chữa lành từ một căn bệnh do nhiều yếu tố gây ra như ung thư, đều thừa nhận rằng một nguồn chữa lành bệnh đến từ một phạm vi khác.

Khi sự chữa lành bệnh bất ngờ đến với một bệnh nhân ung thư sắp chết, các bác sĩ gọi đó là sự “Hồi phục tự phát”, trong khi tôn giáo gọi đó là “Điều kỳ diệu”.

“Hồi phục tự phát” đơn giản có nghĩa là khoa học y tế đã không biết tại sao sự chữa lành xảy ra trong khi “Điều kỳ diệu” chỉ có nghĩa là chữa bệnh bằng cách có sự can thiệp của thần thánh hay nhờ ân huệ của Chúa.

Dù bất kỳ ai gọi nó là gì, sự chữa lành bệnh như vậy đến từ cõi tâm linh và đó là sự chữa lành sâu xa của Cơ thể, Tâm trí và Tinh thần, xảy ra bên trong các tế bào của con người, và không đến từ đâu cả.

Khi các bệnh nhân niệm thần chú, hít thở sâu hoặc quán tưởng về một nguồn chữa lành đến từ các Thánh thần hoặc Thượng đế, thì các Vĩ Nhân đó có thể đặt nhẹ tay lên người họ.

Tất cả những người sống sót được mô tả trong cuốn sách này - SC Lim, Dee, Caryn, Sally, Margie, Jack, và Ah Mui và Lee Jee Sun đều đã ngồi thiền và cầu nguyện nhiệt thành (một vài người trong số đó làm theo cách của riêng mình) trong những đêm đen tối nhất của họ và đôi khi vào những lúc dường như vô vọng nhất - họ lại cảm thấy rằng họ sẽ được chữa lành.

Irene và Linda, cả hai người sống sót sau ung thư, là người công giáo và tình nguyện viên Hội Từ thiện ở Kampung Senang, cho biết họ hoan nghênh những lời cầu nguyện từ bất cứ ai và tất cả mọi người, bất kể tôn giáo của họ là gì.

SC LIM nhận Tro Thánh từ Sai Baba, Nước Thánh từ Lourdes, và chữa lành từ một thầy ở Tây Tạng

Khi SC Lim, một nhà tư tưởng tự do, chiến đấu với căn bệnh ung thư, ông rất biết ơn những lời cầu nguyện của nhiều bạn bè trong các nhà thờ, đền thờ và nhà thờ Hồi giáo của họ.

Người bạn của ông là PO Ram cũng đã đưa ông Tro Thánh từ Sai Baba với hướng dẫn cách trộn và uống với nước. Lim đã làm việc này rất siêng năng.

Một tuần sau đó Ram đã gửi một chai nhỏ Nước Thánh lấy từ Đức Mẹ Lộ Đức (Lourdes). Lim cũng uống nước này với lòng biết ơn sâu sắc.

Sau đó, người bạn của Lim đưa ông đến gặp một Thầy Tây Tạng, người mà cam đoan với Lim - đang lo lắng tột bậc - rằng "sức mạnh là ở bên trong bạn".

Được đào tạo từ trường dạy yoga ở Kundalini, người thầy này sau đó nói với Lim rằng việc giải phóng quyền lực giống như con rắn này, nằm cuộn tròn tại vùng xương cùng của cột sống, phụ thuộc vào điều kiện tiên quyết nhất định. Một trong số đó là không gây sự tàn ác, tức là phải ăn chay.

Rồi thầy yêu cầu Lim ngồi trong tư thế hoa sen và Thầy ấn nhẹ vào vùng xương cùng cột sống của ông. Sau đó, thầy nói, ***"Người xưa tin rằng sự tập trung thông qua thiền***

định và cầu nguyện vào điểm này, sẽ cho phép bạn tiếp cận với sức mạnh vũ trụ bên trong và bên ngoài con người."

"Hãy nhớ rằng", thầy nói thêm, "Bạn là một phần của vũ trụ, và vũ trụ là một phần của bạn. Chỉ mình bạn có thể là máy phát thanh và thu thanh của riêng bạn... Chỉ có mình bạn có thể gửi hoặc tạo ra sự gửi đi, chỉ có mình bạn có thể nhận hoặc tạo ra ra sự nhận tin nhắn, tín hiệu, năng lượng hay sóng bạn muốn, thông qua sự can thiệp của không gian và thời gian.

Hãy nhớ rằng, cuộc sống là một dạng điện từ - một tia lửa từ sức mạnh của Thần thánh. Máu có chứa hóa chất sản sinh ra điện. Nếu làm chủ tâm trí, hay tinh thần một cách đúng đắn, nó (máu) có thể được khai thác để đáp ứng với năng lượng vũ trụ mà cơ thể chúng ta nhận được mỗi giây từ không gian bên ngoài.

Cá tính của bạn có nhiều hơn các thành phần hóa - sinh và cấu trúc phân tử, tinh thần, tâm lý của bạn có thể và bây giờ phải được khai thác để biểu lộ vũ trụ bên trong bạn, đồng thời một lực sống có thể cho phép bạn nhiều hơn một phần của vũ trụ."

"Sức mạnh là ở bên trong bạn", thầy lặp đi lặp lại.

Không lâu sau tuyên bố trao quyền đó, một ông Lim đang chết dần đã có một trải nghiệm tâm linh sâu sắc và chỉ cho ông cách chữa lành bệnh.

Sự chữa lành trước bình minh đến từ Vũ trụ

"Một đêm, lúc bốn giờ sáng, tôi đứng với đôi chân trần trên đệm cỏ trong vườn... Tôi đã ở đó để gọi sức mạnh tuyệt vời của thiên nhiên trong vũ trụ... Một sức mạnh sinh ra từ sự im lặng và bóng tối mà tâm trí kéo ra từ nơi sâu thẳm nhất bên trong nó, một sức mạnh tuyệt vời của những suy nghĩ tinh khiết được tập trung lại và được thanh lọc qua những tác động làm sạch của sự nhịn ăn và sức mạnh thâm nhập của thiền định..."

Khi hơi thở của tôi dần dần trở nên sâu hơn, ổn định hơn và chậm hơn... Tôi bắt đầu hát một cách chậm rãi, nhưng sâu lắng bằng giọng rung mạnh, câu thần chú của Phật giáo về lòng từ bi:

Om Mani Padme Hum...

Om Mani Padme Hum...

Đó là một công việc rất khó khăn khi tôi đang phải chịu những đau đớn tột cùng và sự khát nước do cổ họng và miệng tôi đang nhuốm máu lở loét... nhưng vì trạng thái ý thức của tôi đã thay đổi, tôi nhận thức được sự hiện diện của một điều gì đó mới, một điều gì đó không bình thường, rất mãnh liệt...

Đột nhiên với đôi mắt mở to và và sự tập trung hoàn toàn vào một điểm, tôi nhìn thấy một dòng "ánh sáng năng lượng" kỳ lạ, bí ẩn và im ắng màu vàng-trắng, đỏ-cam, cam-đỏ đang lơ lửng, xoay tròn, lăn đi,... di chuyển qua không khí với tốc độ gia tăng.

Lặng người đi vì kinh ngạc, tôi chỉ có thể đứng nhìn khi dòng dao động kỳ lạ của ánh sáng năng lượng màu vàng-trắng... đập trực tiếp vào trán tôi... Lần đầu tiên, kể từ khi căn bệnh khởi phát trong tôi, tôi đã thấy và cảm nhận... không phải cái chết, mà là năng lượng, cuộc sống và sức mạnh.

Khi tôi bừng tỉnh, tôi nhận ra rằng mặc dù tôi đang ở trong một cơ thể nhưng - tôi không cần phải mắc kẹt trong cơ thể đó hay phải theo nó.

Trải nghiệm này đã thuyết phục tôi, về sức mạnh tuyệt vời của thiên nhiên. Sức mạnh của sự chữa lành theo kiểu rung động nguyên thủy".

Dee đã nhận "Một câu trả lời từ bên trong, từ Thượng đế trong lòng chúng ta"

"Thiền là công cụ mạnh mẽ đối với tôi", Dee Page nói. Trong năm 1988, khi đối phó với sự tái phát ung thư lần thứ hai suýt chết của mình, tôi đã ngồi thiền ba giờ một ngày. Có thời điểm, tôi đã nghi ngờ nó.

"Tôi nghĩ, chuyện gì sẽ xảy ra nếu nó không có tác dụng? " Câu trả lời này lại đến từ bên trong, từ Thượng đế trong lòng chúng ta.

"Bạn chỉ có thể làm tốt nhất với những kiến thức mà bạn đang có ở thời điểm này. Hãy có lòng trung thành! Đây là một bài học lớn cho tôi... Tôi luôn tập trung vào một điểm. Khối u không thể phẫu thuật đó (nằm trong hệ bạch huyết của khung xương chậu trái của tôi) đã biến mất trong ba tháng."

Sự tin tưởng hoàn toàn vào bản thân và sức mạnh vượt cao hơn giới hạn là tất cả những gì mà Margie Forgety có khi bà quyết định không dùng phẫu thuật lúc bà bị ung thư cổ tử cung đang tiến triển. Thay vào đó, người mẹ trẻ dũng cảm bắt đầu thiền, quán tưởng theo

hướng dẫn của Thần Chas và bơi một mình trên biển, dưới ánh sao. Với sự cô độc ấy, bà đã được chữa lành.

Nông dân Percy cảm ơn Thượng đế vì "Công thức" chống ung thư của Ngài

Người nông dân sống đến 100 tuổi Percy Weston tin rằng Thượng đế đã cho ông công thức pha chế bột kiềm hóa. "Công thức đã đến một cách kịp thời và tỏ ra rất hiệu quả khi mỗi dịp tôi cảm thấy cần được hướng dẫn trong nỗ lực chữa bệnh của mình."

Là người công giáo, ông viết, "Tôi thường cầu nguyện mọi thời gian để được giúp đỡ. Nếu bạn có bất kỳ cảm giác nào về thiên nhiên và cuộc sống của chúng tôi ở đây, bạn sẽ thật sự ngạc nhiên vì sự khôn ngoan vô hạn của nó".

Reiki ngăn ngừa bỏng da khi bà Ong được xạ trị

Bà Ong - một cựu y tá - tin rằng Reiki (một năng lượng tái sinh tự nhiên) đã giúp bà chịu đựng qua 31 phiên xạ trị mà chỉ bị một vết bỏng nhỏ màu hồng nhạt trên ngực của bà trong khi những người khác bị bỏng da khủng khiếp.

Bà Ong xạ trị sau khi trải qua một phẫu thuật cắt bỏ khối u vú ba năm trước đây. Là một Phật tử, bà đã nghiên cứu các hình thức khác nhau của sự tự chữa bệnh tự nhiên và bà đã là một bậc thầy Reiki khi bà được chẩn đoán bị ung thư vú ở giai đoạn sớm. Dường như rất tự nhiên, bà Ong sử dụng Reiki cho mình khi trở về nhà sau mỗi lần xạ trị.

"Điều mà bác sĩ X-quang của tôi ngạc nhiên nhất là tôi đã không phải chịu đau vì bỏng thường gặp sau nhiều phiên xạ trị," bà nói. Hôm nay bà Ong, một người phụ nữ kinh doanh, đang có sức khỏe rất tốt.

"Bất cứ bệnh tật nào, bất kỳ vấn đề gì đều là một sự thử nghiệm tâm linh", Tiến sĩ Amir Farid

Tiến sĩ người Malaysia Amir Farid Isahak, một bác sĩ phụ khoa theo đạo Hồi, một thầy khí công và Reiki đã nói, "Mọi thứ đều có cơ sở tâm linh. Đối với những người tin vào Thiên Chúa, hoặc ít nhất là trong tâm linh và Luật Karma[21], tôi nhắc nhở họ rằng mọi thứ đều có lý do tâm linh, và cuối cùng có một giải pháp tâm linh..."

"Một trong những điều răn của Thiên Chúa là chúng ta phải sống lành mạnh và ăn thức

ăn lành mạnh; nếu chúng ta bị ốm, hãy đi và tìm cách chữa bệnh! Do đó, đây là bổn phận tâm linh của chúng ta phải đi tìm phương thức chữa trị bất kỳ bệnh tật nào xảy đến với cơ thể vật lý che phủ lên tâm linh của chúng ta. Bất cứ bệnh tật nào và bất kỳ vấn đề gì đều là một thử nghiệm tâm linh...”

Và liệu pháp bổ sung mà Tiến sĩ Amir Farid đã và đang cung cấp cho bệnh nhân ung thư là đi bộ khí công và Reiki đều rất tuyệt vời.

Ian Gawler... từ thiền sinh trở thành thầy tâm linh

Mặc dù Tiến sĩ Gawler là một thiền sinh của Đại sư Tây Tạng nổi tiếng Sogyal Rinpoche, tác giả của *Tạng thư sống chết* (The tibetan book of living and dying), ông nhấn mạnh rằng thiền mà ông và các bác sĩ chuyên khoa khác đang học tại Trung tâm của thầy Rinpoche trong vùng thung lũng Yarra KHÔNG phải là tôn giáo.

Ông giải thích rằng có một sự khác biệt lớn giữa khái niệm người tôn giáo và người tâm linh. Tôi trải qua ba buổi thiền tại thung lũng Yarra Living tháng 5/2006, một buổi do chính tôi - Gawler hướng dẫn, buổi khác do bác sĩ chuyên khoa trưởng của tôi Paul Bedson thực hiện và buổi còn lại được dẫn dắt một bởi nghệ sĩ chơi đàn hạc cầm và nhà soạn nhạc người Úc Michael Johnson và tôi cảm thấy được dẫn vào một không gian chữa lành xinh đẹp, hoàn toàn yên tĩnh.

Gawler là một người cởi mở và chân thật, đó là sự thật hiển nhiên đối với những ai đã có cơ hội gặp ông.

Gawler, hiện đã ngoài 50 tuổi, trong những năm gần đây, ông đang dẫn dắt các khóa tu thiền cho những thổ dân lớn tuổi trong vùng sa mạc của nước Úc. Những thổ dân vẫn còn sống trong các bụi cây được kết nối mật thiết với thiên nhiên và các lĩnh vực tâm linh. “Nhạc cụ” của họ, những ống thổi didgeridoo phát ra một âm thanh rung động giống như âm “Aum” và được biết đến là rất lành. Những thổ dân lớn tuổi đã được mời đến lễ khai trương Trung tâm Yarra Living của Gawler.

Gawler là người ủng hộ mạnh mẽ thiền định và quán tưởng sáng tạo như là “công cụ” tự nhiên tự chữa lành ung thư và ông đã viết sách, sản xuất đĩa CD và băng ghi âm về chủ đề này.

Ông kể lại, ở lời mở đầu cho khóa tu ung thư tháng 5/2006, ông đã thể hiện sự quan tâm thế nào đến những vị Thần phương Đông ngay từ khi còn là một cậu bé.

“Gia đình chúng tôi là tín đồ Anh giáo[22] nhưng lúc mẹ tôi qua đời tôi mới chỉ 12 tuổi và một tuần sau đó, con chó cưng của tôi bị một chiếc xe ô tô chạy qua cán chết, tôi đã mất niềm tin vào Thiên Chúa”.

Vì vậy, khi bác sĩ thú y 24 tuổi này được đưa vào phòng mổ để loại bỏ ung thư xương chân phải vào năm 1974, một trong hai cuốn sách ông mang theo là *Bhagavad Gita*(đôi khi được gọi là Kinh Thánh Hindu).

Nhớ lại những ngày đó, ông nói, “Cuộc sống mà tôi vốn quen thuộc đã kết thúc tại thời điểm đó. Nó gần giống như một sự luân hồi, trở lại cuộc sống với những hoàn cảnh đã thay đổi”.

Tâm trí ông giờ đã cởi mở cho sự chữa lành từ bất kỳ nguồn nào. Mặc dù Gawler thấy thiền định là vô cùng hữu ích, nhưng ông biết được tình trạng của mình khá tuyệt vọng nên ông đã không ngần ngại bay đến Philippines để tìm kiếm sự phẫu thuật ngoại cảm[23].

Gawler, người đã trải qua phẫu thuật trong phòng mổ của một bệnh viện tốt, với đội ngũ phẫu thuật viên có trình độ, đã tự cho phép mình phẫu thuật lần nữa tại một ngôi nhà của người chữa bệnh - một cậu bé người Philippine. “Không có dụng cụ phẫu thuật, không có kỹ thuật vô trùng.”

Niềm tin và sự trung thành của ông vào những thầy lang nông dân này thật là lạ! Ông đã viết trong cuốn sách đầu tiên của mình *“Bạn có thể sống sót qua được ung thư”*, rằng ông đã được yêu cầu “hãy cầu nguyện đúng như cái tôi biết tốt nhất theo hoàn cảnh, thật là dễ dàng!”

“Người chữa bệnh (bằng tay không) đưa ngón tay của mình vào bụng tôi một cách nhanh chóng...” còn vợ ông - Grace thì xem và quay phim nó.... Ca mổ này (và các ca mổ tiếp theo) đều thành công.

Gawler nhận thấy rằng hầu hết những người chữa bệnh ngoại cảm là những người có nguồn gốc nông dân rất bình dị, chịu ảnh hưởng lớn của Thiên chúa giáo La Mã. Họ nói rằng họ đang sử dụng một sức mạnh của Thiên Chúa ban cho và với lòng biết ơn họ chấp nhận những món hàng hoặc số tiền mà bệnh nhân đem biếu.

Gawler đã đến Philippines hai lần để thực hiện những ca phẫu thuật như vậy nhưng các khối u vẫn còn tái phát triển, mặc dù chậm, và ông không bị đau. Ông vẫn đi làm như trước và cam kết ngồi thiền cũng như tuân theo chế độ ăn uống Gerson.

Dường như ông đã làm tất cả những điều đúng đắn nhưng ông vẫn cần một sự khẳng định. Vì vậy, khi ông và Grace được mời đến Ấn Độ với cơ hội được gặp gỡ Sai Baba, họ đã đi ngay.

"Đừng lo lắng, ông đã được chữa lành", Sai Baba đã khẳng định với Gawler

Gawler nói về cuộc gặp của ông với "vị Thánh Ấn Độ" là "một chất xúc tác... một bước ngoặt quan trọng". Tất cả những gì Sai Baba nói với ông ở cuộc phỏng vấn năm 1976 là "Đừng lo lắng, ông đã được chữa lành."

Tôi tin rằng Gawler chỉ đề cập một chút vào cuộc gặp của ông với Sai Baba vì ông (và điều này cũng là lời dạy của Baba) không muốn chúng ta chỉ thư giãn và chờ đợi một phép lạ.

Tất nhiên chúng ta phải được khích lệ và hướng dẫn trên bất kỳ chuyến đi tìm kiếm sức khỏe nào, nhưng cuối cùng chúng ta cũng phải tự mình kích hoạt và kiên trì với việc chữa lành - với những suy nghĩ và hành động đúng của mình. Đó là những gì Gawler đã làm, nếu không, ung thư sẽ tái phát.

Tôi đã xem một video của một người chữa bệnh Nam Mỹ, "John của Chúa" người cũng đã thực hiện phẫu thuật ngoại cảm và những gì tôi nhớ nhất là Ngài nói rằng Ngài chỉ là một "Công cụ" và nói với những bệnh nhân rằng, sau khi cắt bỏ khối u của họ, họ phải thay đổi cách sống nếu không các khối u sẽ mọc lại.

Gawler thừa nhận trong cuốn sách của mình rằng ông đã không sử dụng được 100% nỗ lực của mình để chữa bệnh và chỉ sau khi thay đổi về cơ bản cuộc sống và bắt đầu nhiệm vụ mới của mình (giúp đỡ người khác), bệnh ung thư của ông mới không bao giờ tái phát lại.

Hầu như điều tương tự cũng xảy ra với Dee Page. Chỉ sau thách thức ung thư thứ ba, bà đã nguyện cam kết sống một lối sống thiền định và yêu thương, giúp đỡ người khác để chữa bệnh.

Tiến sĩ Lai... Tình yêu có thể vượt qua ung thư như thế nào?

Bác sĩ Lai Chiu Nan, người sáng lập Trung tâm Ánh sáng Lapis, cũng là người ủng hộ mạnh mẽ về sức mạnh của tình yêu thương và lòng từ bi trong việc chữa lành chính mình và những người khác.

Là một người yêu thiên nhiên và có nội tâm sâu sắc, Tiến sĩ Lai đã viết cuốn sách đầu tiên, *Theo đuổi tình yêu* (The pursuit of love), như tiêu đề của nó cho thấy, là những cách người ta khai thác quyền năng của tình yêu vô điều kiện để chữa lành cho chính mình, chữa lành cơ thể, tâm trí và tinh thần của những bệnh nghiêm trọng nhất như ung thư.

Trong cuốn sách nhỏ của mình, UNG THƯ - không phải là tận cùng, bà đã đưa ra nhiều ví dụ về những người có cảm xúc tiêu cực như sự thù ghét và giận dữ thực sự đã gây ra bệnh ung thư của họ - đặc biệt là ung thư gan và dạ dày.

Bác sĩ Lai dạy rằng chỉ bằng cách loại bỏ những cảm xúc, tiêu cực cho đi tình yêu thương mà không mong đợi sự trả ơn, thì con người mới có thể được chữa lành hoàn toàn.

Những gì Tiến sĩ Lai nói rất thú vị. Bà nhấn mạnh rằng không chỉ người chăm sóc nên thể hiện tình yêu mà cả bệnh nhân cũng phải phát triển khả năng yêu thương người khác vô điều kiện.

Đáng buồn thay, tình yêu không phải là một cái gì đó mà người ta có thể mong đợi từ các bác sĩ và y tá trong các bệnh viện bởi họ là các doanh nghiệp vì lợi nhuận. Chỉ có các trung tâm chữa bệnh phi lợi nhuận, được thành lập bởi một nhóm tôn giáo hay tâm linh thì người ta mới tìm thấy tình yêu và sự quan tâm thực sự.

Chương 9
UNG THƯ VÀ CHI PHÍ

Chi phí để còn sống... và được "chữa khỏi"

Chữa bệnh theo con đường công nghệ cao rất đắt đỏ; đau đớn mà cũng không chắc chắn... Giải pháp thay thế an toàn hơn và rẻ hơn rất nhiều – Đây là câu nói của các bệnh nhân đã được chữa lành một cách tự nhiên.

"Tôi đã chi 500 đô la Singapore, đôi khi 1.000 đô la Singapore một tuần để tiêm thuốc chỉ để tăng số lượng hồng cầu, đó không phải là một cách chữa bệnh..." và bây giờ bác sĩ của tôi hỏi: "Làm thế nào bạn có đủ khả năng mua được thực phẩm hữu cơ? Quá đắt!"

- Michael Low, cựu bệnh nhân ung thư bạch cầu

Những bệnh nhân sợ hãi và kém hiểu biết điển hình thường đổ xô vào các xét nghiệm xâm lấn, sau đó phẫu thuật, rồi theo sau là hóa trị và/hoặc xạ trị.

Khi được ra viện, bên cạnh các loại thuốc, bao gồm cả thuốc giảm đau, họ cũng có thể bắt đầu một khóa học về thảo dược để thử và tăng sức chịu đựng cũng như tăng cường hệ thống miễn dịch.

Vâng, các chi phí để sống sót, khỏe mạnh trở lại... cứ ngày càng tăng lên. Và đó thậm chí còn chưa kể đến châm cứu, xoa bóp thường xuyên hoặc thủy liệu pháp hoặc thực phẩm bổ sung cao cấp.

Ở Singapore và Malaysia chi phí cho điều trị y tế và nằm viện có thể được thanh toán bởi chương trình bảo hiểm và có những trợ cấp y tế khác nhau được áp dụng cho người nghèo. Nhưng điều này chỉ là cho chi phí điều trị y tế. Nếu bệnh nhân dùng bất kỳ phương pháp điều trị thay thế hoặc bổ sung đều phải thanh toán toàn bộ chi phí.

Rất may, giải pháp thay thế lại rẻ hơn rất nhiều. Tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân chỉ quay

sang chữa bệnh theo tổng thể và tự nhiên khi con đường chữa trị chính thống dẫn đến ngõ cụt và họ đã cạn kiệt tất cả tiền bạc. Thậm chí một số người còn ngập trong nợ nần.

Ở Úc, nếu bạn không biết nhiều hơn và theo phương pháp điều trị y tế chính thống, thì hầu như bạn sẽ được điều trị miễn phí trong bệnh viện công. Nhưng, nếu một bệnh nhân quyết định sử dụng liệu pháp bổ sung hoặc chuyển hoàn toàn sang liệu pháp tự nhiên, thì anh ta phải trả phí cho tất cả mọi thứ.

Lila Notley, người sáng lập Trung tâm Y tế Tổng thể Darwin, đã không mệt mỏi kiến nghị để các Công ty Bảo hiểm và Chính phủ thừa nhận rằng nhiều bệnh nhân ung thư đang ốm rất nặng, bị kiệt quệ sau khi đã trải qua điều trị ở các tuyến y tế chính thống đã sử dụng phương pháp điều trị tổng thể cùng các loại thảo mộc và sức khỏe đã trở lại tốt hơn và họ nên được bồi thường lại tiền. Hoặc Chính phủ sẽ tài trợ cho phương pháp điều trị không độc hại như vậy ngay từ đầu, như trường hợp ở một số nước châu Âu và Cuba.

Tình hình chưa được cải thiện tại Úc và người ta chỉ có thể hy vọng rằng, bác sĩ Avni Sali và Ian Brighthope truyền cảm hứng cho các bác sĩ đồng nghiệp để họ cởi mở hơn và nghiên cứu về dinh dưỡng, họ có thể thay đổi hệ thống đó từ bên trong.

Nếu các hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta làm theo mô hình hệ thống y tế Mỹ thì đó là một tổ chức chuyên nghiệp định hướng lợi nhuận xây dựng trên nguyên tắc, nhiều bệnh thì nhiều lợi nhuận.

Chi phí cao cho thuốc

Sở dĩ chi phí cao cho các loại thuốc là vì ngày càng nhiều loại thuốc mới được sản xuất ra để tìm kiếm phép lạ chữa bệnh rất khó nắm bắt.

Đây là điều mà bệnh nhân hay người tiêu dùng không cảnh giác thường bị vấp phải, Tiến sĩ Chris Teo đã viết trong bản tin điện tử của ông mang tên “Cái giá mà bệnh nhân ung thư phải trả”.

Iressa, một loại thuốc uống dùng cho bệnh nhân ung thư phổi – được cường điệu như là “Viên thuốc Kỳ diệu” hay “Thuốc của Ngày mai” hoặc “Viên thuốc Thông minh”, và chi phí là từ 1.700 đến 2.000 đô la Singapore một tháng. Được giới thiệu vào Nhật Bản tháng 12/2004, trong vòng chưa đầy hai năm nó đã bị hủy bỏ vì 1151 trường hợp có tác dụng phụ được báo cáo và 444 người được cho là đã tử vong vì nó.

Một nghiên cứu cho thấy những người dùng thuốc đã sống sót qua hai tháng dài hơn so

với những người không dùng Iressa. Các nghiên cứu ở các thị trường châu Á cho thấy rằng những người dùng Iressa sống thêm được bốn tháng nữa.

Tarceva, một loại thuốc gần gũi với Iressa. Chi phí cho nó: 2.026 đô la Singapore mỗi tháng. Bệnh nhân có thể hy vọng sống thêm hai tháng khi dùng thuốc.

Herceptin, thuốc ung thư vú di căn, chi phí là 40.000 đô la Singapore và kết quả thời gian sống tăng từ 25% đến 45%. Tiến sĩ Ralph Moss đã viết một cuốn sách nhỏ, Herceptin hay là trò gian dối?

Avastin dùng cho ung thư kết trực tràng di căn. Người ta nói đây là một loại thuốc mới với chi phí 50.000 đô la Singapore một năm và nó có thể kéo dài sự sống thêm khoảng năm tháng. Thuốc này cũng được dùng cho bệnh ung thư phổi và vú, nhưng chi phí lại gấp đôi 100.000 đô la mỗi năm và nó có thể giúp kéo dài cuộc sống vài tháng.

Erbitux, với chi phí 30.000 đô la Singapore được cho là để kéo dài cuộc sống của bệnh nhân ung thư ruột kết hai tháng.

Điều này giải thích tại sao phương pháp điều trị y tế phương Tây, dù ở bất cứ nơi nào trên thế giới, đều là cực kỳ tốn kém. Việc cấy ghép tủy xương cho một người có thể dùng đến 150.000 đô la, và hầu như không bao giờ có hiệu quả. Nó giết chết khoảng 25% số ca, Tiến Sĩ Ralph Moss nói (Phỏng vấn trên bản tin *Laura Lee Radio Show*,1994).

Vậy chi phí điều trị y tế ở Singapore là bao nhiêu?

Bệnh nhân ung thư Fadzalil Buang, 50 tuổi, ước tính rằng ông đã chi gần 40.000 đô la Singapore cho điều trị y tế kể từ khi ông bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày sáu tháng trước (Tờ *Straits Times*, ngày 07/4/2006). Mặc dù phần lớn các chi phí y tế của ông được Chương trình Tiết kiệm Quốc gia (Medisave) và Chương trình Bảo hiểm Y tế bệnh hiểm nghèo (MediShield) cùng Bảo hiểm công ty chi trả nhưng bệnh nhân vẫn phải tốn kém rất nhiều tiền bạc." Judith Tan báo cáo.

Bà Koh, người bị tái phát ung thư vú, đã phải nghỉ hưu sớm từ công việc của mình là một kế toán, chi khoảng 70.000 đô la Singapore vào điều trị y tế, bao gồm cả chi phí nằm viện. Chồng bà, vẫn làm việc nên họ có thể đủ khả năng chi trả. Không phải ai cũng may mắn như vậy.

Ca sĩ siêu sao người Phúc Kiến, Chen Jin Lang, đã phải ca hát gần như đến kiệt sức để có tiền trả cho phương pháp điều trị y tế khi ông bị ung thư ruột kết giai đoạn bốn (Tờ *The*

New Paper, 26/7). Người ca sĩ dũng cảm 47 tuổi này, vẫn phải đi biểu diễn vì mỗi đợt hóa trị chi phí tới 5.000 đô la Singapore mà ông lại không có khoản Tiết kiệm Y tế. Do ông đã quá nổi tiếng, nhiều người hâm mộ đã quyên tặng ông, và theo người anh cả của ông cho biết, một vài tổ chức từ thiện cũng giúp chi trả một số hóa đơn y tế của ông. Chen cũng chỉ sống thêm được tám tháng.

Có vẻ những loại thuốc hóa trị liệu rẻ hơn, có giá khoảng 400 đô la Singapore mỗi phiên. Cho một đợt 10 phiên, trị giá 4.000 đô la Singapore, đó là số tiền mà bà Maureen Liow đã phải trả (Tờ *Straits Times*, 13/7/2006). Hóa trị liệu đôi khi được chỉ định cho đến hai năm. Nói chung, chi phí điều trị ung thư là 4.000 đến 5.000 đô la một tháng.

Các loại thuốc hóa trị cao cấp, như loại gây tranh cãi rất nhiều Herceptin, còn có chi phí khổng lồ hơn. Chi phí trung bình của một ca điều trị - cần tới 17 phiên hóa trị - sẽ là 40.000 đô la Singapore.

Vì vậy, một bệnh nhân nếu dùng Herceptin có thể phải chi lên đến 200.000 đô la Singapore cho toàn bộ cua điều trị, theo báo cáo của Leong Ching (Tờ *Straits Times*23/10/2005).

Nếu Michael Low - người đã được chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu vào tháng 8/2003 khi ông mới 37 tuổi - nghe theo sự tư vấn bác sĩ của mình để được ghép tủy xương trước khi ông bước sang tuổi 40, thì ông đã phải trả khoảng 80.000 đô la Singapore - số tiền này còn chưa bao gồm các khoản “tìm kiếm” người hiến tủy phù hợp.

Ông đã trả 1000 đô la để hai anh chị ruột của ông được kiểm tra, nhưng kết quả không đáp ứng tốt nên cuộc tìm kiếm được chuyển tới Đài Loan. Ở đó, ông sẽ phải trả 2.500 đô la cho mỗi người thử và Michael, sau khi biết rằng dù việc ghép tủy xương thành công thì cuộc sống của ông cũng chỉ có thể kéo dài khoảng hai năm nữa, do đó ông quyết định nghiên cứu các lựa chọn thay thế và tự mình chữa bệnh.

Còn nữa, hàng tuần Michael phải tiêm từ một đến hai lần (tự bố trí) để làm tăng số lượng hồng cầu và ông đã chi 500 đô la Singapore cho mỗi lần tiêm. Như vậy sẽ phải mất 3.000 đến 4.000 đô la Singapore một tháng. Là một người đàn ông đã có gia đình, Michael nhận thấy rằng đó là một gánh nặng tài chính to lớn và khi ông bắt đầu hồi phục, nhờ trị liệu nước ép Gerson tiếp đó là chế độ thực dưỡng Ohsawa, ông đã nhanh chóng ngừng tiêm.

Tổng chi phí cho sức khỏe hôm nay của Michael chỉ 12 đô la Singapore/ngày, khoảng

400 đô la Singapore một tháng cho gần như 100% đồ ăn chay lành mạnh và hữu cơ. Tất nhiên đây là các bữa ăn được chuẩn bị ở nhà. (Ăn ở ngoài, thậm chí tại Cửa hàng thực phẩm lớn, có thể có giá cao hơn và những thực phẩm ấy cũng không lành mạnh).

Thảo dược của y học cổ truyền Trung Quốc không hề rẻ nếu sử dụng các loại thảo mộc cao cấp

Hầu hết các bệnh nhân ung thư đang điều trị bằng y học hiện đại có sử dụng một số loại thuốc bổ hoặc thảo dược y học cổ truyền Trung Quốc (TCM) thì họ sẽ phải tự trả tiền.

Thảo dược không phải là không tốn kém. Tôi biết một bệnh nhân ung thư đã dành 11.000 đô la Singapore để sử dụng linh chi cho ung thư giai đoạn cuối của mình. Rõ ràng ông đã mua từ một người bạn là một thành viên của hệ thống đa cấp. Bệnh nhân này cũng đã được xạ trị. Và ông đã qua đời.

Tuy nhiên, nếu đi đến một bác sĩ TCM có uy tín và nhận được các loại thảo dược từ ông ta, hoặc một cửa hàng y học Trung Quốc, thì chi phí tư vấn khoảng từ 20 đến 35 đô la Singapore. Tiền thuốc tốn khoảng 10 đô la Singapore một ngày.

Tuy nhiên, đó chỉ là những bệnh nhân không được kê các loại thảo dược TCM hàng đầu cho ung thư.

Joanne Chan, một bác sĩ TCM làm ở phòng khám gia đình Chong Ho tại Serangoon Garden, nói rằng giá tư vấn của họ là 20 đô la Singapore sẽ được hủy nếu bệnh nhân mua các loại thảo dược của họ. Họ đã gặp rất nhiều bệnh nhân ung thư và đơn thuốc được kê riêng cho từng đối tượng. Nhưng bộ ba thảo dược Trung Quốc thường được kê đơn nhiều nhất đối với ung thư là: đông trùng hạ thảo, nhân sâm và nấm linh chi.

Bộ ba này, ở dạng bột (được chế biến từ nguyên liệu gốc), có chi phí khoảng 1.000 đô la Singapore và kéo dài 2-3 tháng. Nhưng nếu bệnh nhân cần một liều gấp đôi, thì số tiền này chỉ kéo dài một tháng.

Bà Chan nói rằng hầu hết các bệnh nhân đã điều trị y tế chính thống đều phải chịu ít nhiều tác dụng phụ khi họ chuyển sang dùng thảo dược Trung Quốc. Nhưng nếu bạn phải trả cho phương pháp điều trị y tế cộng với bộ ba thảo dược chống ung thư, cụ thể là 4.000 đến 5.000 đô la Singapore cho điều trị y tế một tháng (với các loại thuốc giá trung bình) cộng với 400 đô la Singapore một tháng cho các loại thảo dược TCM thì tổng chi phí cho một tháng sẽ là từ 4.400 đến 5.400 đô la Singapore.

Michael Low nói rằng ngay cả khi ông có cấy ghép tủy xương, thì khoản hơn 80.000 đô la Singapore chưa phải là con số cuối cùng của các hóa đơn y tế. Bệnh nhân đã được cấy ghép còn phải dùng các loại thuốc sau đó. Còn bây giờ thì Michael là đồng sở hữu Cửa hàng sức khỏe, Camu Camu, ông thấy nhiều khách hàng (bệnh nhân ung thư), những người vẫn phải liên tục dùng thuốc. Một người vợ của khách hàng, người đã được cấy ghép vừa được nhập viện vì bệnh "Mảnh ghép chống lại vật chủ". Nghe như một căn bệnh kỳ lạ nhưng nó chỉ có nghĩa là cơ thể từ chối sự cấy ghép vật thể lạ... nên chi phí và sự đau đớn lại tăng lên.

Dịch vụ cung cấp thảo dược của Trung tâm Chăm sóc Ung thư (CA Care) cho một tháng có giá phải chăng chỉ 200 RM[24].

Chi phí cho điều trị y tế và dược thảo thiên nhiên ở Malaysia chỉ bằng khoảng một nửa chi phí tương tự ở Singapore.

Tiến sĩ Chris Teo của **Trung tâm Chăm sóc Ung thư ở** Penang đã pha chế các loại thảo dược từ hơn 300 loài thảo mộc và chúng có giá là 50 RM/một hộp dùng cho khoảng một tuần. Một số loại thảo mộc dành cho bệnh ung thư của ông có thể được dùng suốt đời nhưng thời gian tối thiểu thường là vài tháng. Tuy nhiên, Tiến sĩ Teo, sau khi đã tư vấn (miễn phí), thông thường sẽ kê thuốc đủ để dùng cho hai tuần và sau đó, nếu bệnh nhân cảm thấy giảm đau và/hoặc có khối u đã co rút (như nhiều người đã thực hiện), thì khi đó bệnh nhân sẽ được khuyến khích dùng tiếp.

Như vậy, nếu người ta dùng 200 RM một tháng để giải độc và/hoặc tăng cường hệ miễn dịch thì tức là dưới 100 đô la Singapore một tháng. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân ung thư có vấn đề phức tạp hơn (mà đó lại là khá thường xuyên), ví dụ, ung thư vú của họ đã lan tới phổi hoặc gan và não, thì họ có thể cần ba, bốn thậm chí năm loại thảo dược, như vậy, chi phí có thể leo thang tới 400 RM hoặc thậm chí 1.000 RM một tháng. Tất nhiên, trong số đó sẽ có một số thuốc chỉ cần dùng ngắn hạn, chỉ có một số loại thảo dược sẽ được khuyến khích dùng thường xuyên.

Chi phí cho các khóa tu ung thư lưu trú cũng rất phải chăng

Cho đến nay ở Singapore vẫn chưa có Trung tâm nào tổ chức các khóa tu ung thư cho phép lưu trú, vì vậy bệnh nhân ung thư đã phải đến Melaka, nơi có Trang trại Aenon do các giáo sĩ y tế thuộc Giáo hộ Cơ đốc Phục Lâm quản lý và Trung tâm Sống khỏe (Healthy Living) của Tiến sĩ Mohamed Ishak.

Trang trại Sức khỏe Bukit Rambai Aenon có Chương trình 20 ngày “chiến đấu” với ung thư với chi phí là 4.900 RM. Chương trình bao gồm: tư vấn của bác sĩ, lịch sử đầy đủ về y học, kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm máu toàn bộ trong phòng thí nghiệm hiện đại (hai lần), nơi ăn ở, thực phẩm (9 ly nước trái cây và trà miễn dịch thảo dược, các bữa ăn rau bổ dưỡng), từ 2-3 liệu pháp điều trị một ngày (rửa ruột hoặc làm sạch ruột bằng thuốc xổ, thủy liệu pháp) tư vấn cá nhân, hỗ trợ nhóm, tập thể dục, các bài học về sức khỏe và dinh dưỡng, lớp học nấu rau.

Người sống sót sau ung thư Linda Chan đã không thể bố trí thời gian để đi theo chương trình 20 ngày được, vì vậy cô đã đi theo Chương trình 10 ngày Lối sống vì Sức khỏe của họ (chương trình thải độc) và thấy nó thật tuyệt vời với chi phí 1.488 RM.

Trung tâm Sống Khỏe và Trang trại hữu cơ của Tiến sĩ Ishak hiện đang thực hiện Chương trình Khỏe mạnh và Hạnh phúc ba ngày hai đêm bao gồm chỗ ở, nước ép trái cây hữu cơ và các bữa ăn chay nhẹ (trừ cá hữu cơ lấy từ hồ riêng), làm sạch ruột hoặc dùng dung dịch thụt tháo, yoga, mát xa, tắm hơi hoặc tắm bùn.

Chi phí là 1.200 RM.

Họ cũng tùy chỉnh các chương trình điều trị ung thư cho bệnh nhân sống ở Trung tâm bao gồm các Chương trình Khỏe mạnh và Hạnh phúc nói trên, cộng với tiêm vitamin C vào tĩnh mạch, liệu pháp Enzym và Ozon.

Để xác định những bệnh nhân nào cần gì, phòng khám của bác sĩ Ishak (trong thị trấn) cũng cung cấp dịch vụ xét nghiệm máu. Hoặc là làm đày đủ các xét nghiệm máu cho tim, gan, thận, hình ảnh máu ngoại vi, phân tích nước tiểu v.v... với giá 160 RM hoặc, nếu hồ sơ bệnh án có kèm ung thư thì chi phí là 210 RM.

Các Trại thải độc ở Kampung Senang (Singapore)

Mặc dù Trung tâm Phong cách Sống Tổng thể (Holistic Lifestyle Centre) Kampung Senang ở Singapore không thể cung cấp khóa tu cho phép lưu trú, nhưng một vài lần trong năm các Trại thải độc và nhịn ăn quy mô gia đình vẫn được tổ chức tại các nhà nghỉ (bằng gỗ) khác nhau. Các Trại của họ thường kéo dài năm ngày bốn đêm - bao gồm nước ép trái cây hữu cơ tươi, các chương trình giải tỏa căng thẳng, chữa lành bằng năng lượng, yoga, các cuộc nói chuyện, v.v. với giá tiền là 480 đô la Singapore đây là một khoản tiền khá cao nên mọi người thường đăng ký ở bên ngoài.

Chỉ 2.700 đô la Úc cho chương trình 10 ngày có lưu trú tại Trại Gawler (Úc)

Người ta thường nghĩ rằng chương trình ở Úc sẽ tốn kém hơn nhiều nhưng Chương trình 10 ngày Life and living của Cơ sở Gawler cho 'những thách thức của bệnh ung thư' chỉ có giá 2.700 đô la Úc (2.900 đô la Singapore).

Chương trình này bao gồm ba bữa ăn một ngày và 6-7 ly nước trái cây tươi (tất cả hữu cơ hoặc biodynamic), chỗ ở, trị liệu theo nhóm, thiền định, các cuộc nói chuyện, liệu pháp ca hát, phim truyền cảm hứng, v.v. từ tám giờ sáng đến 9 giờ tối.

Tất cả những hoạt động nói trên tồn tại được vì Trung tâm Sống Yarra của Gawler được thành lập như một tổ chức phi lợi nhuận và được tài trợ bởi các nhà tài trợ hào phóng.

Điều quan trọng không kém và là thứ không thể tính được bằng tiền là các loại dịch vụ chuyên nghiệp và tình yêu thương mà tất cả bác sĩ và những người chăm sóc tại Trung tâm phi lợi nhuận này đem đến cho bệnh nhân. Không có gì ngạc nhiên khi Jack Larcombe tuyên bố rằng khóa tu năm ngày của ông tại trung tâm phi lợi nhuận Balya ở WA là "Thiên đường trên trái đất".

Chương 10
UNG THƯ VÀ BÁC SĨ

Bác sĩ tốt sẽ giúp bạn chữa lành. Bác sĩ "sai lầm"có thể gây hại... với sự kiêu ngạo và thiếu hiểu biết của họ

"Người bác sĩ chữa bệnh hiệu quả là người thành công giúp cho bệnh nhân dễ chịu trong khi tự nhiên sẽ chữa lành cho họ."

- Voltaire

Bà Ong cảm thấy không thể chịu đựng nốt phiên xạ trị cuối cùng của mình, bà cầu xin bác sĩ cho bà hủy phiên. Vị bác sĩ nhìn bà bằng ánh mắt khinh miệt và thốt ra một từ "Vào!" Ông nói điều này bằng tiếng Trung. "Tôi bị đối xử như một con bò đang bị đẩy vào lò giết mổ", bà Ong kể lại. Vừa tức giận lại sợ hãi, bà cảm thấy mình không có sự lựa chọn nào khác nên đành phải vâng lời ông ấy. (Trong việc chữa lành tự nhiên theo tổng thể, chúng ta biết rằng để cho bất kỳ sự điều trị nào có tác dụng, người bệnh phải được thoải mái, chứ không phải sợ nó).

Bà Lee, hơn 40 tuổi, cũng cảm thấy bị xô vào hóa trị liệu ngay sau khi trải qua phẫu thuật cắt bỏ vú, không có thời gian để khám phá các lựa chọn khác. Khi bà hỏi bác sĩ của mình rằng sự căng thẳng có thể gây ra bệnh ung thư của mình không, ông ấy nói một cách khinh bỉ: "Sự căng thẳng của cả một trại tập trung mới gây ra ung thư cho bà." Rồi, khi bà Lee hỏi ông ta về chế độ ăn uống... "Liệu chế độ ăn uống sai có thể gây ung thư không?," ông ấy đáp ngắn gọn "Tất nhiên là không." Và khi hỏi về những gì bà ấy nên ăn, ông ấy nói: "Hãy ăn mọi thứ mà bà đã ăn". "Người đàn ông đó chỉ dành cho tôi năm phút!", bà khóc và đau khổ.

Sally Mah, một giám đốc điều hành, cũng có cuộc gặp gỡ khó chịu như vậy với bác sĩ chuyên khoa ung thư X trong phòng khám của ông ấy ở Singapore, và bà đã bỏ đi không bao giờ quay trở lại.

"Tôi đã tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa ung thư X khi ung thư tái phát đúng tại bên vú đã được mổ lấy ra. Sự tăng trưởng của nó còn nhỏ và tôi tin rằng có thể lấy nó ra một cách đơn giản, nhưng ông ấy vặn: "Nếu tôi mổ, liệu bà có sẵn sàng dùng liệu pháp hóa trị không?" và khi tôi trả lời: "Không", ông ta nói: "Thế thì, tôi sẽ không thể loại bỏ khối u ấy được".

Tôi cảm thấy rất khó chịu, bực mình và sau đó ông ấy bắt đầu nổi giận. Ông chỉ trích tôi đã cố gắng làm bác sĩ. Điên tiết, tôi bắn lại: "Đó là cơ thể của tôi, đó là cuộc sống của tôi".

"Tôi muốn có thêm ý kiến thứ hai nhưng ông ấy chỉ muốn rửa tay thoát khỏi tôi. Tôi lao ra khỏi phòng khám và thề không bao giờ quay trở lại. Tôi có thể đến gặp ai nữa đây?".

"Tôi quyết định đi gặp bác sĩ X-quang, người đã từng làm việc với tôi và là người mà tôi đã có một mối quan hệ làm việc tốt. Bình thường, có thể mất khá nhiều thời gian để có được cuộc hẹn với người đàn ông quan trọng này, nhưng khi tôi gọi điện và nói với ông ấy rằng vị bác sĩ chuyên gia ung thư kia đã làm tôi khó chịu ra sao, thì ngay lập tức ông ấy đồng ý gặp tôi."

"Ban đầu, ông ấy đã cố gắng hòa giải nhưng tôi đã nói với ông ấy rằng tôi không muốn làm việc với vị bác sĩ chuyên khoa đó nữa."

"Khi nhận ra rằng tôi kiên quyết không thay đổi tâm trí thì ông ấy đã giới thiệu tôi tới gặp một chuyên gia ung thư tại một bệnh viện khác. Ông này dễ chịu hơn nhiều. Vị bác sĩ này đã mổ lấy ra khối u, mà đúng là ung thư, nhưng không nói ra bất kỳ yêu cầu hoặc điều kiện tiên quyết nào."

Sally may mắn nhận ra rằng chế độ ăn chay và khả năng kiểm soát căng thẳng của bà thông qua thiền định đã kiềm chế kích thước và vị trí của ung thư, do đó, bà tiếp tục trên con đường chữa bệnh theo lựa chọn của mình. Điều đó đã xảy ra cách đây 10 năm.

Các bác sĩ, những người làm bệnh nhân hoảng sợ và ra điều kiện về...

Kinh nghiệm của Sally đã củng cố niềm tin của bà rằng những người dễ dàng nhượng bộ bất cứ điều gì mà các bác sĩ (hay gia đình và bạn bè) của họ nói cần phải làm thì họ chết nhanh hơn nhiều. "Chúng ta nhất định phải đưa ra quyết định của riêng mình, không ai có thể làm điều đó cho chúng ta", bà kết luận.

Không phải ai có học cũng có thể đảm trách việc chữa lành cho mình như bà Fong Ah Mui bướng bỉnh đã thể hiện. Bà có thể ít chữ nhưng bà biết bà không muốn bất kỳ "hóa trị liệu đau đớn" nào nữa, vì vậy bà cam kết với chính mình phải ăn rau tươi sống mà tình nguyện viên James Low tử tế đã đưa đến nhà cho bà, và cuối cùng đã chữa lành bệnh ung thư giai đoạn cuối của bà. Không có gì khác!

Các bác sĩ, những người nói với bệnh nhân ung thư: "Hãy ăn bất cứ thứ gì bạn thích... "

Đây là một cụm từ yêu thích của các bác sĩ. Sc Lim được chẩn đoán bị ung thư mũi và khi ông hỏi bác sĩ của mình về chế độ ăn uống, vị bác sĩ nói: "ông có thể ăn bất cứ cái gì ông muốn. Không cần đến chế độ ăn uống". (Vào thời điểm đó ông Lim đang khá thừa cân). "Thế còn tôm, sò, cua?" vợ ông Lim hỏi tiếp, "theo y học Trung Quốc những thực phẩm đó làm vết thương chậm lành..."

"Điều đó là không đúng," vị bác sĩ trả lời một cách khinh bỉ. "Đơn giản chỉ cần ăn một chế độ ăn uống cân bằng." (Có nghĩa là ăn tất cả mọi thứ, như thường lệ!)

Tiến sĩ Chris Teo nói rằng thật khó để tư vấn cho bệnh nhân ung liên quan đến các loại thực phẩm cần tránh - trước hết là bởi hầu hết mọi người đang nghiện ăn nhiều thực phẩm phong phú và có thịt, thứ hai, lời khuyên tốt của họ thường mâu thuẫn với lời khuyên của bác sĩ cho bệnh nhân.

Đối với SC Lim, điều làm ông buồn nhất là khi vợ ông Linda bị mắc bệnh ung thư, đúng 17 năm sau khi ông hoàn toàn bình phục (chỉ nhờ chế độ ăn chay nghiêm ngặt của mình), bà ấy lại chọn nghe theo bác sĩ của bà. Vị bác sĩ đã nói với bà ấy: "Nếu bà không ăn thịt, bà sẽ không có đủ chất đạm. Vì vậy, vợ tôi tiếp tục ăn thịt, thậm chí ăn cả chocolate (sữa). Bà đã qua đời vào năm 1998."

Những bác sĩ ủng hộ thải độc và chế độ ăn thuần chay... rất hiếm, nhưng bạn phải tìm ra họ...

Hầu hết các bác sĩ không biết về thải độc vì từ "Thải độc này không xuất hiện trong sách giáo khoa chính về ung thư hoặc các giáo trình y khoa chính thống. Từ "thải độc" trong y học dùng để chỉ những người nghiện heroin và đưa họ thoát ra khỏi heroin," Tiến sĩ Ralph Moss nói.

"Các bác sĩ không nhận thức được rằng có những thứ như độc tố được tạo ra bởi một

khối u. Họ cũng không biết rằng những chất độc này đi thẳng đến thận, gan, phổi", Tiến sĩ Moss giải thích.

Nhà dinh dưỡng Hà Lan Jan Dries kể lại trong cuốn sách của mình, *Chế độ ăn uống phòng ung thư của Dries* (The Dries cancer diet), nhiều bệnh nhân của ông đã không muốn nói với bác sĩ về sự thay đổi chế độ ăn uống của mình vì sợ bị chế giễu.

Tuy nhiên, một trong những bệnh nhân có sự cải thiện tốt hơn nhiều so với những người khác làm dấy lên sự tò mò của bác sĩ. Ông hỏi cô đã làm những gì? Khi cô ấy thừa nhận rằng mình đã theo đuổi "Chế độ ăn uống của Dries", vị bác sĩ đó đã nói với cô ấy "Cô cứ tiếp tục theo chế độ ăn uống của mình."

Một thời gian sau, cũng vị bác sĩ đó lại nghi ngờ đã có thêm hai bệnh nhân cũng đã theo "Chế độ ăn uống của Dries". Và ông ấy đã đúng! Tin đồn đã lan ra và các chuyên gia y tế của một bệnh viện nổi tiếng đã mời Jan Dries đến thăm.

Trong chuyến thăm đó, các chuyên gia y tế cho biết, "Chúng tôi có thể nói chính xác những bệnh nhân nào đã theo chế độ ăn uống của ông. Nhìn họ là thấy ngay, bởi vì họ rất là năng động, sức khỏe họ có thể hồi phục nhanh chóng sau khi hóa trị và đặc biệt bởi quá trình hồi phục của họ rất khác so với các bệnh nhân khác."

Bây giờ, nếu bạn đã đọc tất cả các chương trước đó thì chắc chắn bạn đã biết nhiều về việc phòng chống và chữa trị ung thư một cách tự nhiên hơn so với hầu hết các bác sĩ, y tá, bác sĩ ung thư và các chuyên gia y tế khác.

Tuy nhiên, khi một người đang bị căn bệnh phức tạp như bệnh ung thư - hoặc đang giúp đỡ một người thân có tuổi - thậm chí khi họ có được trang bị kiến thức cần thiết, hầu hết vẫn cần sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc ít nhất là một Nhà trị liệu pháp tự nhiên. Ngay cả những người có ý chí mạnh mẽ như Jack Larcombe và Lila Notley vẫn được sự giúp đỡ của các bác sĩ mà họ tìm thấy và đáng tin cậy và là người đã được chuẩn bị để lắng nghe và làm việc với họ. (Duy chỉ có Sc Lim đã buộc phải "đi một mình", vì tất cả các bác sĩ của ông đều khẳng định ông phải làm theo cách của họ).

Ví dụ, nếu một bệnh nhân ung thư cảm thấy sự cần thiết phải được tiêm vitamin C hoặc dùng liều tối ưu bổ sung nhất định như B17/laetrile và/hoặc các loại thảo dược y học cổ truyền Trung Quốc, cùng với các loại thuốc Tây, làm việc với một bác sĩ thông cảm, cởi mở về vấn đề dinh dưỡng và/hoặc với một Thầy chữa bệnh theo tự nhiên hoặc chuyên gia dinh dưỡng, là cực kỳ quan trọng.

Các bác sĩ như Tiến sĩ Jiang Su Hui của Đài Loan và Tiến sĩ Swee Yong Peng của Singapore đều là những bác sĩ rất lý tưởng vì họ được đào tạo trong cả hai loại y học đối chứng và y học cổ truyền. Cả hai đều có tính cách rất chu đáo.

Tiến sĩ Swee giải thích, "Thật sai lầm khi nói các loại thảo dược Trung Quốc không có tác dụng phụ. Một số loại thảo dược có thể gây co thắt cơ và các vấn đề hô hấp nếu sử dụng không đúng cách. Một số loại thảo mộc cũng có tác dụng chống tắc nghẽn và, nếu được thực hiện cùng với một loại thuốc Tây như Warfarin cũng có tác dụng ngăn ngừa đông máu, thì người bệnh có thể bắt đầu bị chảy máu nhiều."

Vì vậy, trong khi có thể, thậm chí là một lợi thế, nên kết hợp các liệu pháp Đông y và Tây y, các bác sĩ phải biết kê thuốc thế nào và hướng dẫn hợp lý.

Tiến sĩ Chris KH Teo của CA Care, vừa là một nhà thực vật và nghiên cứu thảo dược, đã dựa vào các hồ sơ bệnh án của bệnh nhân để biết các loại thảo mộc ung thư gì cần kê toa cho họ.

Bác sĩ và "bệnh nhân có thẩm quyền" - Những đối tác trong một liên doanh

Tất cả các phòng khám/bệnh viện/trung tâm tổng thể về ung thư đang hoạt động theo một triết lý rằng bệnh nhân "có thẩm quyền" và nhân viên y tế phải cùng làm việc như một đội hình. Đây là mục tiêu của các bác sĩ Anthroposophy - để có những bệnh nhân cùng tham gia vào việc chữa bệnh như là một trách nhiệm chung. Họ gọi đó là "Thẩm quyền của bệnh nhân".

Như chúng ta đã biết trong các chương trước, việc chữa bệnh thực sự phải bắt đầu từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài, và để làm được việc này, bệnh nhân phải có thẩm quyền có quyền sở hữu và quyết định những gì họ muốn. Và sau đó áp dụng những Chiến lược "Tự cứu/giúp" mà họ học được tại các Trung tâm tổng thể, các trại tu và tĩnh tâm - cùng với các phương pháp điều trị y tế, nếu đó là sự lựa chọn của họ.

Cách tiếp cận này hoàn toàn ngược lại với cách tiếp cận "đặt trọng tâm vào bệnh" được sử dụng trong các bệnh viện chính thống, nơi nếu bệnh nhân là người nghèo và mù chữ, thì trở thành chỉ là một "ca," một con số treo trên giường bệnh, phòng bệnh.

Đội ngũ các chuyên gia ung thư của Anh quốc điều tra phòng khám ung thư Bavarian của Tiến sĩ Joseph Issels nổi tiếng (1907-1998) báo cáo rằng, ngoài tỷ lệ thuyên giảm bệnh

ung thư rất đáng ngạc nhiên, "thì mối quan hệ giữa bác sĩ - bệnh nhân ở đây rất đáng ghi nhận. Tiến sĩ Issels và bệnh nhân của mình trở thành đối tác trong một liên doanh." Họ ghi nhận bầu không khí tích cực tương tự như trong tất cả các phòng khám theo các phương pháp thay thế khác mà họ điều tra – của Tiến sĩ Gerson và Tiến sĩ Contreras ở Mexico, đồng thời các phòng khám Anthroposophy.

Tôi đã thấy điều này khi tôi tham gia một khóa tu sức khỏe tổng thể ở khu rừng hoang dã Pahang (Malaysia) năm ngoái, được tiến hành bởi Tiến sĩ Leong Lin Chong của Sarawak, mà mọi người vui vẻ gọi anh là "Vị Bác sĩ Điên rồ của Kuching."

Hầu hết trong số gần 30 người tham gia, từ những nhà thầu nam giới với "viên kim cương thô" trên ngón tay cho đến những giáo viên nữ nhẹ nhàng, là bệnh nhân của ông từ Sarawak và họ rõ ràng là rất yêu mến vị bác sĩ "điên rồ" của họ. Chúng tôi đã làm rất nhiều thứ để giải phóng cảm xúc thành các bài hát, điệu nhảy và bác sĩ Leong đã luôn ở trong tâm điểm của sự kiện - một phút xoay tròn với nhiều bệnh nhân của ông, an ủi họ trong khi họ thì tự do la hét, khóc lóc.

Tiến sĩ Leong cũng kê toa các loại thảo mộc lấy từ Trung tâm Chăm sóc ung thư (CA Care) và khuyến khích bệnh nhân ung thư ăn chay.

Tại sao sự tương tác giữa các bệnh nhân ung thư và bác sĩ/bác sĩ chuyên khoa ung thư của họ là đặc biệt phức tạp và khó khăn...

"Hãy truyền cảm hứng tự tin cho bệnh nhân. Sau đó, bất cứ loại thuốc nào mà bạn đưa ra sẽ có tác dụng một cách kỳ diệu." Sathya Sai Baba nói trong một bài phát biểu tại Bệnh viện (miễn phí) Sri Sathya, Whitefield (ngày3 tháng sáu năm 1995).

"Sự tương tác giữa một bệnh nhân ung thư và một bác sĩ là khó khăn nhất trong tất cả các tư vấn y tế", Giáo sư, Tiến sĩ Avne Sali, người đứng đầu trường Đại học Y Integrative, Đại học Swinburne (Melbourne) thừa nhận.

"Việc thực hiện nó có nhiều khó khăn hơn vì các hình thức khác nhau của bệnh ung thư và tình trạng chưa xác định rõ trong mối quan hệ với các lựa chọn điều trị. Một khó khăn khác là tỷ lệ tử vong cao... nói chung là 50%."

Vị cựu Chủ tịch và hiện là thành viên hội đồng quản trị của Cơ sở Gawler, giải thích rằng các bác sĩ ung thư phải đối mặt với "áp lực tâm lý rất lớn khi đối phó với các bệnh nhân ung thư". Tỷ lệ tự sát của các nữ bác sĩ cũng lớn hơn đối với phụ nữ khác bốn lần. Các y tá đối

phó với bệnh nhân ung thư có tỷ lệ bị kiệt sức cao.

"Các bác sĩ được đào tạo chủ yếu để xem bệnh chứ không phải là bệnh nhân và đây là lý do tại sao bệnh nhân thường cảm thấy bị cô lập. Thật không may, còn có yếu tố tiền bạc. Khi các tham vấn càng ngắn, thì bác sĩ có thể xem xét nhiều bệnh nhân hơn và anh ta kiếm được nhiều tiền hơn."

Tuy nhiên, Giáo sư, Tiến sĩ Sail thừa nhận rằng "bệnh nhân ung thư hầu như luôn luôn yêu cầu nhiều thời gian hơn so với các bệnh nhân khác... đặc biệt là khi họ đến để tư vấn xem có đúng họ bị ung thư không."

Bác sĩ: "Đừng gây ấn tượng mạnh cho họ"

Các bác sĩ cần phải nhận ra bệnh nhân của họ trong những trường hợp như vậy là rất lo lắng, thậm chí một số còn sợ hãi. Họ cũng nên biết rằng một bác sĩ có thể truyền đạt sự quan tâm thực sự, trả lời các câu hỏi một cách đầy đủ và trung thực, đồng thời đồng cảm, khuyến khích và hy vọng.

Bà Chong, sinh ra ở Malaysia - người sống sót sau ung thư vú hoàn toàn bị thuyết phục rằng tình yêu và sự chăm sóc mà bà nhận được tại bệnh viện Công giáo nơi bà đang lưu trú (ở Tây Úc) còn quan trọng hơn tất cả các loại thuốc và điều trị trong sự phục hồi của bà.

Thái độ của bác sĩ không phải chỉ là vấn đề của cuộc sống hay cái chết cho bệnh nhân nhưng, nếu bệnh nhân đó phải chết, họ có thể vẫn cảm nhận được rằng mình đã nhận được sự chăm sóc tốt nhất.

Những bác sĩ thuyết phục bạn dùng các phương pháp điều trị không cần thiết

Chúng tôi đã nghe kể về các bệnh nhân chết vì điều trị, không phải do ung thư.

Tôi kết bạn với một bệnh nhân ung thư tên Jan - người mà tôi đã gặp tại lớp Khí công Trị liệu ở Chris Austin thuộc vùng Northern Territory. Jan, một phụ nữ hơn 40 tuổi nhân hậu và sôi nổi, đang hồi phục rất tốt sau khóa tu của mình tại Trại Gawler.

Jan kể với tôi rằng khi ung thư lần đầu tiên xảy ra hai năm về trước, bà đã chọn phương pháp điều trị y tế hiện đại. Lần này, khi nó tái phát, con gái bà đã mang từ trường về một bản photo cuốn sách của Tiến sĩ Ian Gawler, *Bạn có thể chinh phục ung thư*, mà mẹ của một người bạn cùng lớp đã cho bà. Cuốn sách đó đã truyền cảm hứng cho Jan đi đến khóa

tu ung thư 10 ngày của Gawler.

Jan đã làm tất cả mọi thứ chính xác. Bà chuyển sang ăn chay. Bà đã bắt đầu trồng vườn rau hữu cơ trong khuôn viên ngôi nhà vùng nông thôn của của mình.

Rồi một ngày nọ Jan nói với tôi rằng bà ấy rất bối rối khi vị bác sĩ ung thư của bà đã giới thiệu bà ấy đi làm một chu kỳ hóa trị nữa... ‘’Bà đang làm rất tốt, chỉ là an toàn thôi...”, ông ấy nói một cách thuyết phục.

Jan cho phép mình được nói chuyện nhiều hơn về sự điều trị và tôi đã không gặp bà ấy trong vài tuần. Sau đó, tôi gọi điện để mời bà đến một cuộc nói chuyện về sức khỏe tại Trung tâm Sức khỏe Tổng thể Darwin. Tôi đã hoàn toàn bị sốc khi bà ấy nói: “Betty tôi không thể đi lại được... Tôi đang phải ngồi xe lăn.”

Rõ ràng phổi và chân của bà đã bị trục trặc sau đợt hóa trị đó. Tháng ngày trôi qua, Jan đã dũng cảm đấu tranh để giành lại việc sử dụng đôi chân của mình và cuối cùng đã trở lại được lớp Khí công. Ngay sau đó không lâu chúng tôi mất liên lạc khi bà ấy chuyển đến một tiểu bang khác và tôi cũng chuyển đến đảo Christmas... email cuối cùng của tôi đã không được trả lời. Tôi hy vọng mọi chuyện vẫn tốt đẹp.

Hỏi: Tại sao các bác sĩ cũng chết vì ung thư?

Trả lời: Vì họ không biết về thải độc, họ không biết về dinh dưỡng, họ không hiểu về thảo dược.

Một người đàn ông Trung Quốc 45 tuổi có kích thước gan phải to và vàng da (có thể là ung thư nhưng ông đã từ chối sinh thiết). Ông được tài trợ để chạy hóa trị liệu nhưng vị bác sĩ, người đang điều trị cho ông ấy cũng qua đời vì ung thư. Người bệnh nhân này bị mất niềm tin và từ chối hóa trị. Ông quay sang dùng thảo dược y học cổ truyền Trung Quốc. Vì ông đã rất yếu nên người ta chỉ kê cho các loại thảo dược cơ bản - nhân sâm, hoàng kỳ - được sử dụng để điều trị tỳ hư khí nhược, giải tỏa sự trì trệ của gan, tăng cường sức mạnh cho cơ thể và cải thiện lưu thông máu. Đã có sự co lại hoàn toàn của kích thước gan và ngày hôm nay, khoảng sáu năm sau tiên lượng ảm đạm đó, ông vẫn còn sống, khỏe mạnh. (Một trong những nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị của trường Đại

học Quốc gia Singapore về những thành công của y học cổ truyền Trung Quốc).

Sau đó, có Sc Lim, người đã bất chấp các bác sĩ của mình và sống lâu hơn tất cả bốn bác sĩ từng tham gia điều trị cho ông. Một người bạn của ông là bác sĩ bị ung thư giai đoạn 1 đã muốn Lim tham gia với mình ra nước ngoài điều trị nhưng Lim đã từ chối và sau đó ông biết được rằng người bạn bác sĩ này đã bị mù sau khi điều trị, và chết không lâu ngay sau đó.

Bác sĩ "sai lầm" có thể gây hại... với sự kiêu ngạo

Thí dụ bi thảm nhất về điều này là những gì xảy ra gần đây cho Tiến sĩ Russell Blaylock, chuyên gia giải phẫu thần kinh người Anh và là tác giả của hai cuốn sách về dinh dưỡng, sức khỏe và bệnh ung thư.

Tiến sĩ Blaylock mới đây đã chôn cất anh trai mình là Charles, người chết vì ung thư phổi sau những gì ông và đồng nghiệp, bạn mình, Tiến sĩ Joseph Mercola, mô tả như là "Cái chết do y học" trong bản tin điện tử của Tiến sĩ Mercola.

Vào khoảnh khắc đó Charles đã tin cậy các chuyên gia y học của mình và đồng ý dùng xạ trị, ông đã tự đưa mình vào hệ thống bệnh viện tư nhân cứng nhắc của họ và ông luôn bị cản trở mọi nỗ lực đề xuất sử dụng liệu pháp dinh dưỡng.

Tiến sĩ Blaylock kể lại, "Y học hiện đại đã giết anh tôi như thế nào"

"Một khi chẩn đoán được đưa ra, theo thường lệ một bác sĩ chuyên khoa ung thư được mời đến, và ông ta muốn bắt đầu một quy trình điều trị đầy đủ bằng thuốc hóa trị.

Tôi đã khuyên anh trai tôi chống lại điều đó, vì biết rằng ung thư sẽ không đáp ứng và các loại thuốc độc hại sẽ tăng đáng kể sự khó thở của ông anh, đẩy nhanh ông tới cái chết. Anh tôi đã nghe lời khuyên của tôi. Sau đó, một bác sĩ chuyên khoa xạ trị đề nghị xạ trị để làm co khối u lại. Tôi đã không ủng hộ cách điều trị này, nhưng anh trai của tôi lại muốn làm điều gì đó. Không lâu sau đó, anh ấy bắt đầu năm tuần điều trị bằng xạ trị.

Tôi bắt đầu một chương trình dinh dưỡng cho anh và anh ấy bắt đầu cảm thấy tốt hơn, cải thiện được hơi thở của mình và đã có thể trở lại làm việc.

Tuy nhiên, vị bác sĩ chuyên khoa nọ nói với Charles rằng anh đã bị sụt cân quá và anh cần phải ăn nhiều bánh mì, mì ống và thậm chí cả đồ ngọt... Charles đang thừa cân và tôi nói với anh ấy rằng mất đi trọng lượng sẽ làm anh dễ thở hơn. Tôi đã đưa cho anh ấy một bản sao cuốn sách của tôi về điều trị bệnh ung thư bằng dinh dưỡng và nói với anh ấy rằng, đây là điều cực kỳ quan trọng anh phải theo lời khuyên một cách chính xác.

Thật không may, Charles lại không thích mùi vị của các loại nước ép rau và quyết định sẽ làm những gì mà vị bác sĩ chuyên khoa đề nghị. Anh bắt đầu ăn kem, bánh quy và các thứ khác mà bệnh nhân ung thư không bao giờ nên ăn. Sau khi hoàn thành xong đợt xạ trị, anh ấy bắt đầu bị sốt, khó thở nặng và anh được vào phòng chăm sóc đặc biệt của bệnh viện, được gắn với một máy thở.

Tôi chạy đến bên anh trai tôi và thấy anh ấy thức dậy, đang dùng máy thở và rất sợ hãi. Anh ấy đã không nhận được magiê (chất mà Tiến sĩ Blaylock vô vọng yêu cầu) trong khi truyền dịch và đã nhận được một ống truyền dịch-công thức có chứa liều lượng lớn glutamate, thứ được biết gây ra sự suy thoái của phổi. Một lần nữa, bác sĩ của anh chưa bao giờ nghe nói về điều đó.

Tiến sĩ Blaylock mô tả những nỗ lực tuyệt vọng của mình mong được nói chuyện với các bác sĩ chữa bệnh cho Charles... Chỉ có lần cuối cùng, khi Charles đã rơi vào tình trạng hôn mê, Blaylock đã cố gặp được vị Bác sĩ Trưởng của bệnh viện. Khi bác sĩ Blaylock giải thích lý do tại sao Charles cần một lượng nhất định chất bổ sung - đặc biệt là magiê - những chất bổ sung này đã được chứng minh trong các nghiên cứu thẩm định là có hiệu quả và an toàn. “Vị bác sĩ trưởng với một giọng điệu rất kiêu ngạo, hoàn toàn không thông cảm với mối quan tâm của tôi đối với anh trai tôi, nói rằng ông chỉ đọc và tin cậy bốn tạp chí.”

Cuối cùng Tiến sĩ Blaylock chỉ ra cho ông ấy rằng “20 năm qua đã có một núi bằng

chứng... rằng magiê giúp bảo vệ sự mạnh mẽ cho tim và não... trong thực tế gần đây magiê đã được thêm vào các "giao thức/tiêu chuẩn" cho bệnh nhân tim... Tiến sĩ Blaylock đã phải buồn bã kết luận rằng các bác sĩ đúng là không quan tâm và... "Đã quá muộn cho anh trai tôi. Nhưng, có lẽ, chỉ có lẽ thôi, nếu có đủ số người quyết định rằng họ không quan tâm đến việc để mặc số phận của họ và của những người thân yêu của họ trong tay các bác sĩ cố chấp và kiêu ngạo này, thì có một cái gì đó sẽ thay đổi."

Có vẻ như nhiều bác sĩ (chủ yếu là ở Mỹ) đang bị ung thư đã quay lưng với việc điều trị bằng y học hiện đại để lựa chọn được chữa lành bằng phương tiện y học thay thế (như Tiến sĩ Lorraine Day) bị xa lánh hoặc bị bỏ qua bởi các đồng nghiệp cũ của mình.

Các bác sĩ ở Singapore đang thúc đẩy chiến dịch "Phát hiện sớm giống như Phòng chống" để nói rằng ung thư được phát hiện sớm có thể ngụ ý là sự điều trị (y học hiện đại) sẽ thành công.

Tuy nhiên vẫn có sự hạn chế. Việc phát hiện sớm ung thư với các dụng cụ chẩn đoán công nghệ cao hiện nay cũng có thể kích hoạt ung thư - bên cạnh những kết quả không phải lúc nào cũng chính xác - và các bác sĩ sẽ làm cho mọi người, và cho bản thân họ, một dịch vụ lớn hơn nhiều nếu họ quảng bá dinh dưỡng như là biện pháp phòng chống ung thư... Và dinh dưỡng như là liệu pháp và cơ sở cho việc chữa trị lâu dài.

Người bác sĩ tốt tin vào dinh dưỡng

Hai bác sĩ đã viết về tầm quan trọng của việc hỗ trợ bất kỳ liệu pháp điều trị ung thư nào cùng với dinh dưỡng mà nhà nghiên cứu Yeong Sek Yee của CA Care (Trung tâm Chăm sóc Ung thư) đề nghị trong tạp chí Điện tử của họ về Y học bổ sung và Truyền thống (http://www.naturalhealing) là, Tiến sĩ Russell Blaylock và Tiến sĩ, bác sĩ Roy Strand.

Tiến sĩ Strand - tác giả cuốn *Những thứ mà bác sĩ của bạn không biết về Y học dinh dưỡng có thể giết bạn* - đã hiểu được rằng dinh dưỡng có thể chữa lành khi loại bỏ các loại thuốc y tế. Vợ ông đã bị chứng đau mãn tính và mệt mỏi (hội chứng đau cơ xơ hóa) và ông đã cố gắng dùng tất cả các phương pháp tiếp cận y tế thông thường có thể, nhưng không thể giúp được vợ. Khi ông thử dùng cách tiếp cận dinh dưỡng, điều ngạc nhiên đến là tình trạng của vợ ông được cải thiện gần như ngay lập tức.

Sự thay đổi hoàn toàn này dẫn đến việc Tiến sĩ Strand nguyện cống hiến đời mình để nghiên cứu liệu pháp thay thế, đặc biệt là trong lĩnh vực bổ sung dinh dưỡng.

Cuốn sách của Tiến sĩ Strand có một chương với tiêu đề "Dự phòng bằng hóa chất và ung thư." Ông giải thích rằng việc dự phòng bằng hóa chất nhằm đảo ngược những thiệt hại đã xảy ra đối với các tế bào của cơ thể, bên cạnh việc phát huy tối đa hệ thống miễn dịch của cơ thể và sự chống oxy hóa. Cách bảo vệ tốt nhất, ông nói, là "tuân theo chế độ ăn uống thực phẩm đa dạng chủ yếu là từ các loại trái cây và rau quả."

Tiến sĩ Strand giải thích rằng điều này có thể được thực hiện bằng cách "bổ sung chất chống oxy hóa, nhờ đó không chỉ giúp đánh bại các tế bào ung thư, mà còn cải thiện việc bảo vệ các tế bào khỏe mạnh chống lại các tác hại của bức xạ và hóa trị."

Trong khi một số bác sĩ vẫn khẳng định (mặc dù đang tràn ngập các kinh nghiệm có tính giai thoại về điều ngược lại) dinh dưỡng có thể gây cản trở cho hóa trị và/hoặc xạ trị, bác sĩ Blaylock, tác giả cuốn *Các chiến thuật tự nhiên cho bệnh nhân ung thư*, nói rằng ông "chưa bao giờ gặp một trường hợp nào làm tăng trưởng ung thư hoặc can thiệp vào phương pháp điều trị thông thường."

Nên biết rằng Tiến sĩ Blaylock đã điều trị cho bệnh nhân ung thư bằng liệu pháp bổ sung dinh dưỡng trong khoảng 30 năm và sau khi đã có 20 năm nghiên cứu dùng dinh dưỡng để cải thiện kết quả của các phương pháp điều trị chính thống.

Ngay bây giờ, (ở Singapore, Malaysia, Úc và Mỹ), hầu hết các bác sĩ và chuyên khoa ung thư, hoặc có quan điểm cho rằng dinh dưỡng là không quan trọng (có ít hơn 6% các bác sĩ tốt nghiệp được đào tạo về dinh dưỡng - theo Tiến sĩ Strand) hoặc thậm chí tồi tệ hơn, với các thông tin sai lệch mà họ có, họ đòi hỏi các bệnh nhân ăn thịt để có được sức "chiến đấu chống lại bệnh ung thư." Và họ cũng kê cho bệnh nhân bổ sung protein hàm lượng cao.

Các nguồn protein hàm lượng cao, mà các bác sĩ này khuyên bạn nên dùng luôn từ sữa, do đó có hàm lượng protein động vật cao. Nhiều bác sĩ không thể hoặc từ chối chấp nhận sự khác biệt quan trọng giữa đạm có nguồn gốc từ động vật và thực vật.

Thậm chí tệ hơn, khi tôi hỏi một bác sĩ y học cổ truyền Trung quốc tại sao một số người trong số họ đang đề xuất ăn thịt cho các bệnh nhân ung thư của họ, người ta đã nói rằng vì các chuyên gia (phương Tây) khuyến nghị như vậy. Như thế, một số bác sĩ y học cổ truyền đó đã đi theo một cách mù quáng!

Họ dường như không đếm xỉa đến những bằng chứng thuyết phục hoàn toàn rằng thậm chí không ăn gì – chỉ là nhịn ăn và uống nước tinh khiết - có thể thu nhỏ các khối u ung thư đáng kể và an toàn, lần đầu tiên được chứng minh bởi Johanna Brandt, tác giả cuốn

sách *Chữa bệnh bằng quả nho*, và bây giờ được chấp nhận bởi nhiều Nhà trị liệu theo phương pháp tự nhiên và các bác sĩ chữa bệnh định hướng theo dinh dưỡng.

Cũng biết rằng khi các bác sĩ trở thành người "Một mình một đường" và công khai cung ứng các liệu pháp thay thế, thì họ có nguy cơ bị trục xuất khỏi các hiệp hội y tế và gặp phải sự phản đối từ các chính phủ và "ngành công nghiệp ung thư."

Chỉ khi bệnh nhân đã được kết luận là bị ung thư giai đoạn cuối, và như là một trường hợp chăm sóc giảm đau, các bác sĩ có thể đề nghị một cách an toàn cho phép dùng dinh dưỡng hay liệu pháp thay thế tổng thể khác.

Vì vậy, đối với những người vừa được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, chỉ có thông qua nghiên cứu trên internet, tìm hiểu về các cửa hàng hay quán cà phê bán thực phẩm sức khỏe tự nhiên và hữu cơ, thông qua bạn bè-những người đã 'thay đổi chế độ ăn uống của họ'- hoặc các Trung tâm lối sống tổng thể (như Kampung Senang) và "Những địa điểm và sự kiện liên quan để tra cứu" được đề cập trong phần cuối cuốn sách này bạn đọc có khả năng tìm thấy bác sĩ Tốt (đúng nghĩa), những Người chữa bệnh bằng phương pháp tự nhiên hoặc trị liệu.

Các bác sĩ cũng cần phải nhận thức ra các "mối nguy hiểm đáng sợ của y học hiện đại"

- Giáo sư, Tiến sĩ Yukie Niwa

Rất nhiều bác sĩ cũng không nhận thức được sự nguy hiểm của tia X (X-quang) và vì vậy một số người đã chỉ định cho bệnh nhân của mình đi X-quang (X-quang dạ dày là tồi tệ nhất) một vài lần một năm.

Những bác sĩ như Tiến sĩ Mohamed Ishak đã được đào tạo về Dinh dưỡng và Mống mắt học biết rõ điều này nên ông đang cung cấp dịch vụ Phân tích Máu Sống an toàn, không xâm lấn và Kỹ thuật Chẩn đoán bằng ảnh Nhiệt Hồng Ngoại Số Tiên tiến (DITI) tại phòng khám của ông tại Melaka, Malaysia.

NHỮNG CÂU HỎI HOÀN TOÀN HỢP LÝ ĐỂ HỎI BÁC SĨ CỦA BẠN

Hỏi: Nếu người ta nói với bạn rằng bệnh ung thư của bạn có thể được chữa lành hay bạn có 30% hay 80% cơ hội, hãy hỏi vị bác sĩ của bạn rằng chính xác là ông ấy ngụ ý gì? "Tài liệu y khoa không nói về cách

chữa trị thực sự cho những bệnh này", Tiến sĩ Chris Teo nói.

Hỏi: Nếu bác sĩ đề nghị dùng hóa trị liệu, hãy đề nghị cho xem các nghiên cứu chứng minh rằng hóa trị liệu thực sự kéo dài tuổi thọ của bệnh nhân... Tiến sĩ, Bác sĩ Ralph Moss khuyên.

Hỏi: Có thể bác sĩ cũng cho bạn biết "Độc tính thực tế là những gì". Nếu ông ấy không thể nói ra, hãy vào một thư viện để xem cuốn "Tài liệu tham khảo để bàn của bác sĩ hoặc Báo cáo của Ralph Moss về hóa trị liệu", Tiến sĩ Moss gợi ý.

Hỏi: Hãy đề nghị bác sĩ của bạn giải thích chi tiết về các tác dụng phụ, ngắn hạn, dài hạn và các tổn thương vĩnh viễn có thể có của bất kỳ phương pháp điều trị y tế nào mà ông ấy đề xuất.

Hỏi: Hãy hỏi bác sĩ của bạn về chế độ ăn uống... Nếu ông ấy không biết, nhưng sẵn sàng ủng hộ cho quyết định của bạn chuyển sang ăn chay, điều đó là tốt.

Hãy khuyến khích tất cả các bác sĩ đi đào tạo về trị liệu bằng dinh dưỡng

Tiến sĩ, bác sĩ Philip E. Binzel, một bác sĩ người Mỹ ở một thị trấn nhỏ, người được đào tạo lại để điều trị bệnh nhân ung thư của mình bằng dinh dưỡng liệu pháp đã nhấn mạnh trong cuốn sách, *Sống và khỏe* (Live and heath), những vấn đề mà các bác sĩ đã phải đối mặt là do thiếu kiến thức về dinh dưỡng.

"Hầu hết các bệnh nhân đầu tiên của tôi là những người đã chịu mọi biện pháp điều trị như phẫu thuật, xạ trị và hóa trị liệu mà họ có thể chịu đựng và khối u vẫn còn đang phát triển. Tôi đã làm những gì tốt nhất tôi biết cho những bệnh nhân đó," vị bác sĩ hiện nghỉ hưu đã viết.

"Vấn đề lớn nhất của tôi lúc đó là sự hiểu biết về dinh dưỡng. Trong bốn năm học ở Trường Y, một năm nội trú Thực hành Bác sĩ Gia đình, tôi đã không được học một bài về dinh dưỡng."

Và cuối cùng khi ông đã làm và bắt đầu sử dụng B17/laetrile và các yếu tố dinh dưỡng khác dẫn đến kết quả là "làm khối u co lại và bị bài tiết ra ngoài một cách tuyệt vời", thì ông

giống như nhiều bác sĩ chữa bệnh theo phương pháp thay thế, đã có không biết bao nhiêu bệnh nhân được chữa khỏi biết ơn, nhưng lại nhận được sự quấy rối lặp đi lặp lại từ Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) và các Hội đồng Y tế của các Bang tương ứng của họ.

Chương 11
NHỮNG CON NGƯỜI BÌNH THƯỜNG - NHỮNG CUỘC ĐỜI PHI THƯỜNG

SC Lim – Người không chết

"Vào năm 1981, được cho là chỉ sống khoảng 10 tuần nữa, vị cựu đại úy đã dựa vào việc nhịn ăn chỉ uống nước ép, thiền và tìm kiếm sự tư vấn tâm linh đã sống lâu hơn bốn bác sĩ, một chuyên viên xạ trị và các chuyên gia ung thư - những người đã chăm sóc ông."

Năm 1981, khi ở đỉnh cao của sự nghiệp trong Bộ Quốc Phòng Singapore, Lim Swee Cheong, 41 tuổi bỗng nhận thấy mắt mình nhìn thấy hai hình của một vật trong khi ông đang lái xe tới sân bay Changi. Sinh thiết cho kết quả khẳng định ông bị ung thư mũi.

Vài tháng sau, một đại úy từng bệ vệ oai nghiêm, bị hành hạ bởi các cơn đau, xơ xác bởi xạ trị, được cho là chỉ sống được 10 tuần nữa... nhưng ông đã không chết. Hôm nay (2007) ở tuổi 67, Lim đã sống lâu hơn các bác sĩ chuyên khoa ung thư và bốn bác sĩ khác, những người đã chăm sóc cho ông. Và thật buồn ông cũng đã sống lâu hơn cả người vợ tận tụy Linda - người chết vì ung thư năm 1998.

Làm thế nào mà người đàn ông này đã vượt qua được bệnh ung thư chết người mà các bác sĩ cho là không còn hy vọng sống? Làm thế nào mà ông có được lòng dũng cảm để không tuân theo những chỉ định đáng sợ của bác sĩ rằng nếu ông tiếp tục chế độ ăn uống kiểu mất trí là nhịn ăn và chỉ uống nước ép, ông chắc chắn sẽ chết vì đói?

Không chỉ có vậy, mặc dù ông bị liệu pháp xạ trị làm suy kiệt cơ thể (và ông cay đắng phải nhẫn chịu), cho đến giờ sự tái phát ung thư vẫn chưa xảy ra.

Đúng, Slim là một người khác thường. Ông tranh luận với các chuyên gia. Ông dám phá bỏ sự giới hạn của lòng tin. Trong cuốn sách dày của ông nói về phương pháp chữa bệnh

ung thư theo phương pháp tự nhiên, *Khi bình minh xua tan giờ phút đen tối nhất* (When dawn breaks upon the darkest hour), đã cho thấy ông là người cứng rắn khó tin, có một trí tuệ ham hiểu biết và là một chiến sỹ kiên cường.

Lim đã chiến đấu với bệnh ung thư của mình, chiến đấu với các bác sĩ của ông khi ông tìm kiếm và thử nghiệm cách chữa bệnh tự nhiên – trong khi tất cả những gì họ có thể cung cấp chỉ là thuốc giảm đau (mà ông từ chối vì tác dụng phụ của nó) và xạ trị hủy diệt.

Dù đôi khi Lim vẫn phải chịu đựng cơn đau và thậm chí thất vọng, nhưng trên hết vẫn là tinh thần bất khuất, dũng cảm và khát vọng sống giúp ông đi tiếp và dám thách thức. Tôi còn nhớ đầu những năm 1960 gặp Lim ở ký túc xá trường Đại học Singapore. Lúc đó ông đang học năm cuối, còn tôi vừa vào năm thứ nhất. Một con người cao lớn và vui tính – đó là ấn tượng đầu tiên của tôi về ông.

Khi Lim xuất bản cuốn sách truyền cảm hứng và sinh động của ông năm 1991 tôi đã mua rất nhiều cuốn để tặng bạn bè và chúng tôi nói chuyện với nhau qua điện thoại nhưng chưa bao giờ cố gắng gặp nhau.

Cuối cùng thì hơn 40 năm sau tôi gặp lại Lim vào tháng 8/2004 khi tôi đến phỏng vấn và chụp hình ông cho cuốn sách này. Ông nom hơi yếu nhưng vẫn còn vui tính.

Lim nói: “Con tôi đã lấy bằng lái của tôi vì thị lực của tôi bị kém (bị hỏng do ung thư và cách điều trị). “Hồi phục thị lực khó hơn là điều trị ung thư”. Ông nói.

Hồi tưởng lại năm 1981 - “Mắt trái của tôi hoàn toàn bị lác với một dấu chữ thập ở bên phải... Hai tháng trước khi mổ, tôi đã phải vật lộn với chứng song thị[(25)]... Tôi cảm thấy tuyệt vọng khủng khiếp. Nước mắt chảy từ con mắt không bị ảnh hưởng, còn con mắt trái vẫn còn khô nguyên. Mọi vật đều tan vỡ, rách nát”.

Bất chấp giọng nói hơi yếu và thị lực kém, ông Lim – người góa vợ vẫn còn khỏe mạnh và năng động cho đến năm 2001. Sau khi hồi phục hoàn toàn từ ung thư giai đoạn cuối, Lim đã đi Canada để học và ông đã trở về với tư cách là nhà nghiên cứu thảo mộc và dinh dưỡng giỏi. Ông đã thành lập cơ sở hành nghề trợ giúp rất nhiều bệnh nhân bị ung thư và cho đến khi ông bị một tai nạn – một xe bán tải có rơ moóc đã hích nhẹ làm ông ngã lăn quay ra đường.

Chính bệnh ung thư được gọi là “giai đoạn cuối” mà ông bị dính vào đã bất ngờ quật ngã ông năm 1981, đã khiến Lim – một người đàn ông chịu chơi – rượu, phụ nữ, tiệc tùng – trở nên hoàn toàn thay đổi về lối sống.

Khi ông được chuẩn đoán là bị ung thư không thể chữa được, nhà vô thần này tự hỏi: "Vì sao lại là tôi? Có phải do Thượng đế trừng phạt không?" Vợ ông đáp: "Anh yêu, đừng trách cứ Thượng đế hoặc ai cả. Tất cả: đêm khuya, ăn nhậu, thiếu ngủ, hãy trách cứ chính mình ấy".

Và Lim nhớ lại một bữa cocktail gần chết với sầu riêng và rượu tại một bữa nhậu điên cuồng ở Johor.

Cô ấy đã đúng, ông nói trong cuốn sách của mình "*cơ thể sẽ không bao giờ tha lỗi cho các sai lầm về sức khỏe. Tôi sẽ phải ăn và sống khác hẳn bây giờ, nếu tôi còn muốn sống...*"

Thật may mắn, thậm chí khi ông bị đẩy vào một đợt xạ trị tàn bạo chỉ hai ngày sau khi chẩn đoán bị ung thư, "Anh không có thời gian đâu", chuyên gia tai mũi họng cảnh báo "Ngày mai anh nhất định phải bắt đầu đợt trị liệu" thì trong đầu ông đã tìm kiếm cách chữa trị tự nhiên và nhẹ nhàng.

May mắn thay cho Lim, những hạt giống của việc tìm kiếm cách chữa trị tự nhiên đã được gieo trồng từ thời thơ ấu của ông ở Indonesia. Cha ông bị đột quỵ và các bác sĩ Tây y nói là ông không thể qua khỏi được. Họ mời một chuyên gia Trung Quốc đến (vừa là chuyên gia nghiên cứu thảo dược vừa là chuyên gia tâm linh). Các bác sĩ chỉ cho Lim Bố ba ngày để sống, thế mà ông đã thoát khỏi hôn mê và sống thêm được 19 năm nữa.

"Đó là bài học đầu tiên của tôi về hiệu quả của thuốc thảo dược", Lim nhớ lại

Đúng vậy, thậm chí khi người đại úy hiếu thắng Lim tự phải khuất phục cho xạ trị tàn bạo, về tinh thần ông đang chuẩn bị một kiểu khác để tấn công ung thư.

"Phương châm của tôi trong trận chiến này rất đơn giản... đi theo hướng trị liệu tự nhiên. Dùng thảo dược, dinh dưỡng, chữa theo cách tổng thể".

Thời điểm đó (1981) có "rất ít kiến thức về liệu pháp tự nhiên". (Liệu pháp nước hoa quả và thực phẩm hữu cơ chỉ được đưa vào Singapore 10 năm sau đó).

"Ngài Lim, ông phải dùng đợt xạ trị tám tuần hàng ngày... trong quá trình đó ông có thể sẽ bị các phản ứng phụ, điều đó không thể tránh được..." Bác sĩ Kim nói.

Những tuần lễ mỏi mòn trôi qua, Lim đã bắt đầu cảm thấy những tác động phụ tích tụ của phản ứng phụ do việc xạ trị liên tục. "Cảm giác khó chịu đã xuất hiện ở đầu, cổ, vai, ngực và vùng bụng. Càng ngày sự khó chịu càng tăng."

Chính ở thời kỳ đầu của đợt xạ trị này, Lim đã "quyết định đi tìm sự bảo vệ cho các niềm tin"... Ngài đại úy thích giao du có rất nhiều bạn với nhiều chủng tộc và niềm tin khác nhau, tất cả đều cầu nguyện cho ông. Tuy nhiên, ngoài chuyện phải chiến đấu với bệnh ung thư tham lam, Lim còn phải đấu tranh với những luồng tư tưởng hạn hẹp của một số bạn bè, những người muốn Lim loại bỏ những vị thần "rởm" trên bàn thờ của gia đình ông. Họ thậm chí còn nói chính Satan đã gây ra ung thư.

Thật may, Lim có nhiều bạn bè sáng suốt như Grace và George, những người luôn động viên ông hãy im lặng và cảm nhận sự yên tĩnh. Và trong trạng thái thanh thản đó (một trạng thái của thiền) bạn sẽ cảm nhận được sự có mặt của Đấng tối cao hoặc sức mạnh..."

Bạn bè hối thúc đi nước ngoài chữa bệnh

Tuy nhiên chẳng bao lâu Lim lại trở nên căng thẳng dưới áp lực từ phía bạn bè, đồng nghiệp và thậm chí các bác sĩ đòi chấm dứt trị liệu và hối thúc ông phải đi nước ngoài điều trị.

"Tôi là một người đa nghi, thậm chí bất cần đạo lý" – Lim nhớ lại. Một tai nạn xảy ra đã ngăn cản Lim bay đi nước ngoài điều trị. Một người bạn là bác sĩ được chẩn đoán là bị ung thư giai đoạn đầu đã đi điều trị ở nước ngoài, anh ta nói với Lim rằng: "Tôi đã quyết định đi đến nơi mà tôi sẽ xạ trị. Do anh không sẵn sàng đi nên tôi sẽ đi theo kiểu của tôi... Tôi biết đâu là cách điều trị, thuốc và liều dùng tốt nhất để theo đuổi."

Vài tháng sau, người bác sĩ đó trở về và chẳng bao lâu sau anh ta bị mù. Bi kịch của người bạn là bác sĩ đó đã "tôi luyện" Lim thành người thậm chí có cái nhìn độc lập hơn, và mọi hoạt động – tất cả đều là của ông.

Chế độ ăn uống - Lim đã chiến thắng vợ mình

Với chế độ ăn uống, Lim đã phải "chiến đấu" với người vợ tận tuỵ Linda của ông. Các bác sĩ từng nói rằng Lim cần ăn thịt để khỏe lên, đủ sức chống lại ung thư. Nghe theo lời khuyên đó, Linda nhất quyết đòi nấu các món ăn ưa thích cho chồng: gan và thịt bò nướng. Khi bà bày ra bàn đồ ăn lần thứ tư, Lim hiểu rằng phải bằng mọi cách để thuyết phục vợ.

Thật may, một nhà sư theo Phật giáo Tây Tạng đến thăm họ và khuyên “Hãy kiêng cữ hoàn toàn thịt và các thú vui xác thịt”. Nói tóm lại một kiểu sống thanh bạch, cầu kinh, lòng nhân đức, thiền và ăn chay. Khi Linda dường như còn nghi ngờ, Lim nói: “Hãy xem thầy nom khỏe mạnh và tràng kiện thế nào? Tôi phải làm sạch và thanh lọc toàn bộ cơ thể của mình, Linda ạ, bà sẽ phải hiểu”.

Cuối cùng thì bà ấy cũng hiểu ra. (Nhưng thật bi kịch, 17 năm sau, khi Linda được chuẩn đoán bị ung thư, bà đã chọn theo lời khuyên của bác sĩ của bà và các bạn cùng đi nhà thờ và ăn thịt để “tăng cường sức khỏe lên”. Bà đã chết và để lại cho Lim cảm giác hoàn toàn “mất mát, cay đắng và thất bại”.

Ngược lại tháng 10 - 11 năm 1981, thậm chí khi mà việc xạ trị gây xạm da và đau khổ cho ông, Lim vẫn tập trung vào “những khu vực có thể khống chế được cho sức khỏe và việc điều trị - nghĩa là nhịn ăn, dùng thảo dược và trị liệu tự nhiên, tự ám thị thần kinh bằng thôi miên”.

Lim tin tưởng rằng “hầu hết những người đã chết là do buông thả trách nhiệm cá nhân để mọi thứ phụ thuộc vào các chuyên gia và số phận”.

Sau xạ trị, các chuyên gia nói bệnh ung thư của tôi đã trở thành giai đoạn cuối

Sự bắn phá nặng nề của xạ trị chẳng bao lâu sau đã làm cho cơ thể của Lim bị “xốc kép nghiêm trọng”. Thứ nhất ông phải chiến đấu với chính sự tàn phá cơ thể do ung thư và thứ hai là do tác dụng khủng khiếp của phản ứng phụ.

“Khi họ bảo với tôi rằng sau xạ trị, ung thư giai đoạn giữa của tôi đã trở thành giai đoạn cuối, tôi đã không thể nói được gì. Tôi tự nghĩ... Đồ đểu, thứ trị liệu mà các vị đưa ra còn tồi hơn cả bệnh tật. Trước đây nó còn là giai đoạn giữa, giờ nó đã là giai đoạn cuối”.

Thật may mắn, vợ ông và ba người con trai đã cam kết hết lòng giúp đỡ ông... và cùng chịu đựng với ông. Trong cuốn sách của mình ông đã nhiều lần khẳng định tầm quan trọng của tình yêu thương từ gia đình và bạn bè đã giúp ông vượt qua được ung thư giai đoạn cuối.

“Mỗi buổi sáng và tối, tôi ngồi trong vườn. Vợ tôi đứng trước tôi, tay giữ một cái bình chứa dung dịch rửa mũi pha loãng (9 phần bicabonat natri và một phần clorit natri) trong khi con tôi giữ một cái hộp đựng giấy lau”.

Rồi sau đó tôi ngửa đầu ra sau để cho dung dịch rửa đi xuống mũi làm dịu đi dòng máu bị vón cục. Điều này phải được lặp đi lặp lại nhiều lần và các cơn đau cũng chỉ giảm được vài giờ".

Vì Lim không thể ăn được nên con người vạm vỡ hơn 102 kg trước kia của ông giờ ngót đi chỉ còn 63 kg. Từng ngày trôi qua, ông càng trở nên yếu đi và hiển nhiên là ốm nặng hơn.

Chắc chắn là chế độ dinh dưỡng bao gồm thực phẩm tự nhiên thô và loại bỏ hoàn toàn protein động vật của ông đã bị chỉ trích nhiều hơn.

"Một chế độ ăn uống cực kỳ ngớ ngẩn...", một chuyên gia phẫu thuật giỏi gầm lên.

Một chuyên gia phẫu thuật giỏi người Malaysia đã mô tả chế độ ăn của Lim: "không thịt, không muối và hầu như không đường là điên loạn, mất trí, hoặc tối thiểu cũng là cực kỳ ngu xuẩn".

Cần phải có lòng dũng cảm cực kỳ thì mới trụ nổi với các chỉ trích khắt khe cùng sự chế giễu của các bác sĩ và các chuyên gia có tiếng. Mặc dù vậy, không biết làm sao mà bất chấp cơ thể đang yếu đi và các cơn đau của mình, Lim vẫn tỏ ra ương ngạnh.

"Câu trả lời của tôi (cho những người chỉ trích) là nói thẳng và đơn giản. Rất nhiều người bị bệnh giai đoạn cuối mà đi theo logic của họ để có một chế độ ăn uống cân bằng (với thịt) giờ đã chết. Tôi không có ý định là một trong số đó".

Ông giữ vững quan điểm của mình bởi vì: "Tôi được thuyết phục rằng chỉ bằng cách trở nên "tồi tệ" hơn, thì tôi mới có cơ hội đạt được mục đích (sự khủng hoảng điều trị), nơi mà sự bế tắc sẽ được phá vỡ và chu kỳ đốt nóng cũng như sự khát nước bị kìm nén sẽ được kiểm soát."

Chính một người bạn gần gũi của Lim đã nhẹ nhàng để lộ tin cho ông. Tin đó đã tác động vào ông "như một đòn chết người". Tôi không thể chuyển động được, mắt thì mờ đi, chân và tay tê cứng lại. Đó là một sự thật mà tôi không muốn biết." (mặc dù vẫn đang vật nài để các bác sĩ nói cho ông biết).

Sự lo sợ bám chặt lấy ông... đặc biệt khi ông biết được rằng tất cả các chuyên gia y tế, kể cả cô em họ ông (cũng là bác sĩ) đều cùng đưa ra một kết luận buồn.

Thật trớ trêu, có lẽ chính bản án của các chuyên gia y tế... rằng ông không có hy vọng

sống quá 10 tuần lễ nữa đã khôi phục bản năng tranh đấu của viên đại úy để tăng cường sức khỏe cho mình.

“Không có gì ngớ ngẩn hơn là tiếp tục rơi vào vòng tay của các bác sĩ và chuyên gia khi sự chuẩn đoán của họ cho ông là còn khoảng 10 tuần lễ hoặc ít hơn để sống ”, ông đã viết trong cuốn sách của mình.

Chính trong thời điểm đen tối nhất này ông đã nhận được sự giúp đỡ từ một nguồn bất ngờ. Đó là một phụ nữ Úc, người có bà mẹ già của mình là một người nghiên cứu về thảo mộc và thực hành chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên ở vùng đỉnh núi Úc. “Khi được biết qua cô con gái rằng tôi bị ung thư, bà nói “ung thư không là cái gì cả”!

Người phụ nữ già tốt bụng này đã gửi qua đường máy bay một số bản dịch tiếng Anh từ tài liệu y học tiếng Đức về chế độ ăn uống tự nhiên đặc biệt để điều trị ung thư và chỉ dẫn cho Lim rằng ông phải theo sát một chương trình tổng thể bao gồm thực phẩm hữu cơ sạch, tươi, sống và đồ uống từ thảo dược.

Sự tái khẳng định chắc chắn như vậy về trị liệu bằng phương pháp tự nhiên đã bổ sung vào kho thông tin mà Lim đã nhận được từ nước ngoài (xin hãy nhớ lại, lúc đó chưa có internet).

Ông nhớ lại suốt bảy tháng trời tuyệt nhiên không có sự thỏa hiệp. “Phải tuân theo lời khuyên của Hipocrates[26]: “Hãy để thực phẩm của bạn là thuốc và thuốc của bạn là thực phẩm”.

Khi liên tục bị chỉ trích, Lim đã xem xét lại chế độ ăn uống “điên rồ” của mình và ông nhận ra một đồng minh mới trong số các bạn cũ, Clement Lim. Clement tin tưởng chắc chắn vào vitamin C và E từ các nguồn gốc tự nhiên “cả hai loại đó là chất trẻ hóa rất mạnh của một quá trình trao đổi chất yếu”, Clement đã viết.

Clement cũng đồng thời viết rằng anh ta không thể nhìn thấy sự khôn ngoan khi dìm mình trong ‘chất độc chết người’ (thuốc và xạ trị) với hy vọng tới được tế bào ung thư. “Hãy trung thành với chế độ ăn uống tự nhiên của bạn”. Đó là sự cổ vũ động viên mà Lim đang rất cần bởi ông cũng đang rất đau đớn về thể chất. Tuy nhiên ông đã từ chối tất cả thuốc giảm đau, kể cả morphine.

“Tôi phải trở nên yếu đi trước khi trở nên khỏe hơn.” Đó là câu thần chú của tôi.

Một cách kiên cường ông tự nhủ rằng “mọi thuốc men đều có phản ứng phụ” và ông phải vượt qua sự đau đớn. Cơ thể tôi phải trở nên yếu đi trước khi nó khỏe hơn. Ngoài ra còn nhiều bằng chứng chỉ ra rằng có một tỷ lệ chết cao trong số các bệnh nhân dùng thuốc giảm đau hơn là số người không dùng thuốc.”

Nhưng thủy liệu pháp[27] thực sự là quan trọng đối với nỗi đau đớn mà Lim phải chịu đựng. Nó đã làm mát dịu cơ thể quá nóng và đau đớn của Lim, do đó nó giúp ông giảm đau tuyệt vời..

Sau đó sự “đột phá” đã xảy ra. Lim được đưa đến gặp sư thầy Tây Tạng, người đã thuyết phục một ông Lim đang vô cùng lo lắng rằng “sức mạnh là ở trong con người bạn”.

“Trí tuệ, tâm hồn hay linh hồn của ông có thể và phải được kiểm soát để biểu thị vũ trụ trong con người ông, khi ấy sức sống có thể cho phép ông thậm chí trở thành nhiều hơn một phần của vũ trụ.”

Không lâu sau câu nói truyền cảm này, Lim đã có một trải nghiệm tinh thần sâu sắc chỉ cho ông thấy rằng việc chữa bệnh cũng có thể đến từ bên ngoài.

Vào lúc được cho là chỉ còn 10 tuần sống nữa và dần dần đuối sức, ông viết: “Tôi cần một sức mạnh mới... bây giờ tôi có thể cảm thấy cái chết lạnh lẽo đang di chuyển trong ...”

“Một đêm (ngay trước bình minh), đầu trần, với đôi chân trần đứng trên thảm cỏ trong vườn... tôi đã ở đó để cầu khẩn sức mạnh thiên nhiên tuyệt vời trong vũ trụ...và vũ trụ đã không làm ông thất vọng! Lim đã có một trải nghiệm tinh thần thực ra là bất thường.

“Nó đã thuyết phục tôi, mà trước đây chưa từng xảy ra, về sức mạnh tuyệt vời của tự nhiên – một sức mạnh chữa lành nguyên thủy gây chấn động một cách căn bản”.

Nhưng trải nghiệm tuyệt vời đó đã không chữa lành bệnh cho Lim ngay lập tức mặc dù ông đã thu hút được sức mạnh cảm xúc to lớn từ nó. Ông cũng đau khổ khi nhìn thấy vợ mình đêm này qua đêm khác, tắm mình trong cảm xúc, quỳ xuống để cầu nguyện.

“Thưa Ngài,” bà cầu xin, “Ngài có sức mạnh chữa bệnh, Ngài... hãy cho chồng con khỏi bệnh vào sáng mai”.

“Tôi thấy choáng. Bà đang ở trong một cuộc đàm phán trực tiếp với Thượng đế qua đường dây nóng”. Ông quá lo lắng cho bà vợ đến nỗi quên đi cái đau trong cổ họng, thốt lên giọng bi ai: “Bà ơi, tốt nhất nên đi nghỉ đi, muộn rồi, chắc là bà đã mệt lắm rồi”.

Lời cầu nguyện tuyệt vọng của Linda đã không làm được gì để hồi phục được tinh thần của tôi đêm đó, ông nhớ lại. Trong nỗi đau khổ, ông luôn tự nhủ rằng, sức khỏe của ông sẽ phải yếu đi trước khi nó được khỏe lên.

Rồi, sau khi lặp lại những ám thị im lặng này, Lim đã bật đèn và đi về phía chiếc gương, ông đứng đó và nhìn chằm chằm vào gương nhưng cái hình ảnh ông nhìn thấy trong gương cho ông cảm giác "không có câu trả lời, không có cảm xúc" và ông trở lại giường... "nằm lên tấm ga trải giường đã bị ố bẩn vì máu".

Như bình thường, giấc ngủ không đến dễ dàng mặc dù đã qua nửa đêm. Ông bắt đầu thử... tự hỏi mình đã bỏ qua cái gì mà ảnh trong gương đã không chỉ ra.

Đột nhiên Lim chợt nhận ra một sự khác biệt. Một dấu hiệu chính của bệnh ung thư của ông đã "rút lui một cách êm ả" là sự ngừng hoàn toàn việc tống khứ khí và hơi ra khỏi cơ thể ông. Đó là kết quả của sự tổng hợp dùng các thảo dược, nhịn ăn, thực phẩm tươi sống (chưa xử lý) và nước ép. Chúng đã kích thích nhu động ruột và các cơ quan bị ốm trong cơ thể dẫn đến hiện tượng đi ngoài và nôn ọe".

"Nếu tôi là một phần của tự nhiên và tự nhiên là một phần của tôi, thì chữa bệnh theo phương thức tự nhiên nên là lựa chọn đầu tiên khi chữa bệnh vì tự nhiên ở trung tâm của mọi vật. Không phải khoa học. Tự nhiên là trung tâm của chữa bệnh. Thầy tự nhiên không dạy, nhưng học trò cần phải học."

– Lim Swee Cheong

Liệu đó có phải là dấu hiệu kết thúc quá trình làm sạch – ông băn khoăn tự hỏi.

Sau đó ông phát hiện ra một vấn đề khác. Cái mùi ghê tởm của một cơ thể khi bị khối u ác tính kìm hãm đã ra đi. Việc nhịn ăn, chế độ ăn uống giải độc "điên rồ" của ông đã đẩy chất độc ra khỏi cơ thể của ông.

"Chất lượng máu và hormone của tôi đã được cải thiện..." với ý nghĩ đó Lim chìm vào giấc ngủ.

Vào lúc bình minh, "tôi đã khỏi bệnh"

Lim tỉnh dậy mà không biết điều gì đã xảy ra. Nhưng giấc ngủ của ông đã không bị cản trở bởi "các cơn ho khó chịu, những nhịp tim không đều, sự đau đớn, thái dương co giật, tiếng o o trong đầu và tất cả các cảm giác bóp nghẹn ở ngực và cổ họng."

Ông đi về phía cái gương, bỗng nhiên có thể cảm nhận và thấy “một con người khác đang nhìn lại ông”. Không còn nữa bộ mặt sưng phồng và các vết thương mưng mủ trên môi, miệng và cổ họng. Cũng không còn nữa những vết bỏng (nhiệt) sâu, những chỗ rộp da và vết thương do xạ trị gây ra.

“Thượng đế toàn năng... Tôi đã khỏi bệnh... sức mạnh của Thượng đế. Sức mạnh của các ý nghĩ tập trung”.

Cả gia đình – Linda và ba đứa con đều kinh ngạc, sau đó mừng rỡ, họ đã khóc với những giọt nước mắt tràn đầy niềm vui.

“Tôi đã không cần đến máy nội soi cắt lớp. Thật tuyệt vời...Về phương diện lâm sàng rõ ràng đây là một trường hợp có sự thuyên giảm tự nhiên”.

May thay, Lim biết là không nên ăn mừng sự kiện bất thường với thịt lợn quay...Ông đã bắt đầu một cách hợp lý là uống một bình thảo dược, nước ép hoa quả và rau mà vợ ông đã pha chế rất nhanh.

Viết về “sự thuyên giảm tự nhiên” này sau vài năm, Lim khẳng định rằng: “khả năng chữa bệnh xảy ra trong vòng sáu đến tám giờ cuối, trước bình minh, không thể có được nếu thiếu một sự tái sinh nhanh của tế bào.”

Một sự chữa bệnh mà thật kỳ lạ không để lại một vết sẹo nào.

Các bác sĩ đã không có câu trả lời “khoa học” cho cái mà họ gọi là “sự thuyên giảm tự nhiên”. Nhưng Lim chắc chắn rằng cách tiếp cận tổng thể của ông – thiền, nhịn ăn (để giải độc), chế độ ăn không thịt, ăn thực phẩm thô và tất cả sự cầu nguyện từ mỗi người về lòng tin – tất cả góp phần cho sự chữa bệnh “kỳ diệu” đã xảy ra trong vòng một năm, đúng như lời tiên đoán của sư thầy.

Vì sao Lim không bị tái ung thư trong hơn hai thập kỷ?

Những người biết Lim Swee Cheong, đều nói đó là do lý trí của ông, một lý trí và sự quyết tâm mạnh mẽ không thể tin được. Ý chí ấy đã dám thách thức thậm chí với cả các chuyên gia y tế và làm những điều mà ông cho là đúng. Ông đúng là một trong số những người mở đường.

Lim đã không sa ngã trở lại lối sống cũ của mình – cách sống dư thừa đã khiến ông bị ung thư. Ông sang Canada để học về thảo dược, về dinh dưỡng và quyết tâm trợ giúp những

người bị ung thư khác.

Ông cũng không bám vào một đấng tối cao nào (để cứu rỗi linh hồn), ông biết rằng mọi thứ đều phụ thuộc vào chính mình. Nhưng ông cũng đồng thời tỏ lòng biết ơn mọi sự giúp đỡ, cầu nguyện và tình thương mà ông nhận được từ mọi người.

Lim hiện nay đã lên ông, sống với con trai và con gái trong căn hộ của họ ở Pasir Ris. Tình trạng kém vận động của ông (là di sản của xạ trị tàn phá) đang làm Lim nản lòng nhưng niềm say mê với cuộc sống thì không giảm. Bắt đầu từ vài năm gần đây ông đang viết cuốn tiểu thuyết sử thi Quo Vadis: Hành tinh - Trái đất.

Ông đúng là một con người phi thường... một người tiên phong dũng cảm, một ngọn đuốc dẫn đường cho hy vọng của tất cả những người khi được "phán" là "bị ung thư giai đoạn cuối".

Nếu Lim có thể thay đổi hoàn toàn cơ thể bị ung thư bí ẩn của mình, thì bất kỳ ai cũng đều có thể vượt qua, chừng nào nó không phải là định mệnh của họ.

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI – Tóm tắt

- Nhân cách: Không thay đổi. Hiện Lim vẫn sống khỏe mạnh bởi tính cứng cỏi không chịu thua, kiên trì và tìm kiếm sự thật. Một người nhu nhược sẽ phải chết.

- Niềm tin: Không đổi. Mặc dù vợ ông đã thuyết phục ông chuyển sang đạo Thiên chúa. Sau đợt điều trị theo Liệu pháp tự nhiên, ông vẫn cởi mở và kính trọng tất cả các tôn giáo và các niềm tin tâm linh.

- Chế độ ăn uống: Đây là lĩnh vực được thay đổi hoàn toàn. Lim đã sống một cuộc đời coi thường tất cả: sự dư thừa, ăn, uống cho đến khi ông bị bệnh. Khi ông đã vượt qua được căn bệnh ung thư của mình ông đã không bao giờ lặp lại kiểu ăn uống và lối sống đã gây bệnh cho ông.

- Hiện nay: Thực phẩm của ông rất đơn giản, rất ít thịt và cô giúp việc vẫn thường pha chế một cốc nước ép hàng ngày cho ông.

- Quản lý stress: Trước khi bị ung thư, Lim rất hay bị stress nặng, vậy mà nghề thứ hai của ông là tư vấn chữa bệnh một cách tổng thể hóa ra lại rất nhẹ nhàng. Rất khó nói về việc khống chế stress bởi khả năng nói và

nghe của ông bây giờ đều yếu, nên dù ông vẫn hăm hở với công việc xã hội nhưng thật khó khi giao tiếp với ông.

- Sự đam mê: Hiện ông đang chú tâm vào cuốn sử thi mà ông đang viết và ông nói rằng ông rất thích tham gia vào các diễn đàn về sức khỏe tự nhiên.

Dee Page: “Thật kỳ diệu, hôm nay tôi còn ở đây”

Chỉ mới 32 tuổi, cô đã phải đối mặt với cuộc khủng hoảng ung thư đầu tiên của mình. Giờ đây (2007), người phụ nữ 52 tuổi - ba lần bị ung thư - sống sót qua hai thập kỷ chia sẻ chiến lược trao quyền tự quy□t đã giúp cô lấy lại cuộc sống - và cho phép cô theo đuổi mục tiêu cuộc sống đích thực của mình.

Hơn 20 năm trước, nhân dịp một bữa ăn trưa gây quỹ ở Nhà hàng ăn chay Yogi Hub tại Little India của Singapore, Dee Page nhảy lên hát một bài hát vui nhộn để cổ vũ một bệnh nhân ung thư trẻ trên hành trình chiến đấu với bệnh tật.

Dee và chồng là Bob – sinh ra ở mi□n Tây nước Úc – mới đ□n s□ng và làm việc ở Singapore. Chúng tôi đã k□t bạn gần như từ lời chào đ□u tiên. Tôi bị quyến rũ bởi sự ấm áp và sức sống của Dee. Chúng tôi tìm thấy rất nhiều điểm chung. Dee làm trong phát thanh truyền hình và tôi là một nhà báo của một tạp chí... chúng tôi thường huyên thuyên không ngừng vào những ngày cuối tuần vui vẻ và chuyện đó kéo dài khoảng một năm. Sau đó, đột nhiên, Dee không th□y xuất hiện nữa. Tất cả chúng tôi ai cũng nhớ sự tươi sáng của Dee. R□i, vài tháng sau, Dee lại cùng tụ họp với chúng tôi. Chúng tôi rất vui khi nhìn thấy cô ấy, nhưng tôi nhận thấy rằng mặc dù cô vẫn xinh x□n như h□i nào, nhưng nom cô cũng gầy và xanh hơn.

Vào cuối tuần đó, Dee chia sẻ với tôi những gì cô đã trải qua... một cuộc phẫu thuật lớn vì căn bệnh ung thư.

Đó là thách thức đ□u tiên trong ba thách thức đe doạ cuộc s□ng của Dee mà cô phải đ□i mặt từ năm 1986 đến năm 1990. “Trong mấy năm qua, tôi đã bước rất gần tới cái chết, không chỉ một mà đến ba lần,” Dee nhớ lại.

Kh□i u ác tính của Dee được chuẩn đoán vào năm 1986 trong kỳ nghỉ v□ quê đón năm mới ở xứ Perth. “Đó là ung thư xâm lấn cổ tử cung và các bác sĩ tin rằng tốt nhất là

được phẫu thuật càng sớm càng tốt". Họ đã thực hiện ca phẫu thuật triệt để cắt bỏ tử cung cho người phụ nữ 32 tuổi này.

Chỉ ba năm trước khủng hoảng tồi tệ này, Dee đã bất lực nhìn mẹ cô chết vì bệnh ung thư. Mẹ cô lúc đó 72 tuổi còn cô mới chỉ 29. Và bây giờ bản thân cô có một khối u đã khiến cô mất tử cung.

"Điều đặc biệt khó khăn cho tôi với tư cách là một người phụ nữ thì sự lựa chọn của tôi, cho dù có con hay không, đã bị tước bỏ. Lúc này tôi phải chấp nhận thực tế rằng tôi sẽ không bao giờ có được một đứa con của riêng mình."

"Sau ba tháng, tôi quay trở lại Singapore, lấy lại sức mạnh của mình, và trở lại con đường "bình thường" của cuộc sống, làm việc và sống đời sống xã hội đầy đủ của mình".

"Vâng, tôi đã thực hiện một vài thay đổi - như xem xét chế độ ăn uống của tôi, ăn nhiều trái cây tươi và rau quả, chỉ thỉnh thoảng mới uống một ly rượu vang. Nhưng những thay đổi này chỉ là tạm thời."

Dee vốn là con người lạc quan càng trở nên hứng khởi bởi tiên lượng của bác sĩ phẫu thuật rằng "chúng ta đã làm xong tất cả." Tuy nhiên, cô vẫn tiếp tục phải chịu đựng cảm giác khó chịu và đau liên tục.

Hai năm sau, một khối ung thứ hai không thể phẫu thuật được

Những cơn đau liên tục gây ra bởi một khối u thứ hai phát triển trong hệ bạch huyết tại thành chậu trái của Dee. Nó to hơn họ nghĩ. Đây là loại không thể mổ được và các bác sĩ nghĩ rằng họ không thể ngăn chặn được nó. Họ cũng đã cho tôi một chút hy vọng sống. Tôi đã 34 tuổi.

"Tin khủng khiếp này đã phủ lên tôi nỗi sợ hãi và tuyệt vọng. Chồng tôi Bob, mặc dù sợ nỗi đau mà tôi phải chịu đựng, nhưng luôn tin rằng tôi sẽ sống sót được. Sự lạc quan của anh ấy thúc đẩy quyết tâm của tôi tìm cách chữa khỏi bệnh.

Dee còn được khích lệ bởi bác sĩ Ian Gawler, người đã sống sót qua ung thư xương 'giai đoạn cuối' vào năm 1976. "Tôi đã thực hiện chương trình của bác sĩ Ian vào năm 1988 và sử dụng cuốn sách đầu tiên của ông ấy *Bạn có thể chinh phục bệnh ung thư* như một hướng dẫn cơ bản.

Một mô hình khác được Dee chấp nhận là phương pháp được mô tả trong cuốn sách

Khoẻ trở lại (Getting Well Again) cuả bác sĩ Carl và Stephanie Simontons (1978), được coi là cuốn sách kinh điển trong việc sử dụng các kỹ thuật tâm-thân để chữa bệnh ung thư.

"Bây giờ tôi đã phải đối mặt với thách thức lớn nhất của cuộc đời. Tại sao tôi lại muốn sống? Khát vọng tuổi trẻ của tôi đã được hoàn thành nhưng tôi đã không đặt ra mục tiêu mới..."

Tôi nhận ra là tôi cần phải có một mục đích. "Mục đích của tôi bây giờ là để sống sót chống chọi với sự xung đột. Trong khi tìm kiếm cách tồn tại tôi có thể chia sẻ cuộc hành trình để giúp đỡ những người khác tự cứu lấy chính họ."

Khi đã làm rõ mục đích của mình, Dee cam kết toàn tâm toàn ý tập trung vào nghiên cứu các lựa chọn tổng thể đã mở ra cho cô.

Cô biết rằng sự xung đột đang chống lại mình. Các chuyên gia ung thư đã nói với cô rằng bệnh ung thư đang tiến triển là không thể mổ được và họ gợi ý thử điều trị bằng hóa và xạ trị xem sao, dù cơ hội sống nhờ cách đó chỉ có 10 - 15%. "Trước tôi chỉ mới có một phụ nữ khác được điều trị bằng cách này." Tôi quyết định tận dụng cơ hội mỏng manh này (10-15%) do họ cung cấp, 85% còn lại tôi sẽ tự chữa bệnh.

Dee nhớ lại rằng trong những ngày ấy cô thấy mình như bị ngập trong bóng tối, vì các nguồn chữa trị khác rất hạn chế. "Bạn đang sợ hãi, bạn cảm thấy rất cô đơn. Các tri thức của bạn đều do các bác sĩ và chuyên gia ung thư cung cấp. Vì vậy khi các chuyên gia này đưa ra niềm hy vọng ít ỏi đó cho cô, Dee hiểu rằng cuộc sống của cô chắc chắn phải dựa vào chính đôi tay của mình."

Vào thời ấy, những khái niệm như "tự chịu trách nhiệm và đảm đương trách nhiệm" (là cái lõi cơ bản của chương trình NLP (Lập trình ngôn ngữ tư duy) về sự ốm đau của ai đó hầu như chưa được biết đến. Ý tưởng ai đó có thể thiền và nói về những điều lạc quan đối với căn bệnh ung thư mình nghe rất kỳ dị đối với nhiều người, thậm chí cho đến hôm nay.

Người có ảnh hưởng lớn đến quá trình chữa bệnh của cô là Bác sĩ Deepark Chopra - tác giả cuốn sách về cách chữa bệnh đột phá, khai thác các khía cạnh của y học Tâm/Thân mãi tới năm 1989 mới được xuất bản.

Chẳng có gì ngạc nhiên khi Dee hỏi các chuyên gia ung thư về các Nhóm hỗ trợ ung thư, họ xua tay ngay. "Chị sẽ không muốn làm gì với "Hội kỳ dị ấy đâu" - một trong số họ nói với Dee như vậy.

Dee với lòng biết ơn nhớ lại rằng chính "Hội kỳ dị" ấy (Hội hỗ trợ ung thư WA) là những người đầu tiên chìa tay giúp đỡ cô trong khi chữa bệnh và chỉ cho cô sức mạnh của năng lượng yêu thương.

"Hội kỳ dị" và sự chữa bệnh tích cực

Những người chữa bệnh đã đến để đặt bàn tay lên cơ thể chúng tôi, những người tình nguyện cũng đến để dạy chúng tôi thiền. Trong một buổi chữa khi những bàn tay yêu thương đặt lên người tôi, một tia chớp "trắng" dường như lóe lên. Đó là cảm giác rất khó tả... nhưng trong khoảnh khắc đó tôi biết rằng đã có tia hy vọng.

Tôi khóc nức lên. Kể từ đó trở đi tôi đã trải nghiệm thêm hai tia chớp ánh sáng nữa, tất cả đều làm tôi cảm thấy khỏe lên rất nhiều.

"Khi tôi quán tưởng, tôi thấy khối u co rút lại và tôi đã cầu nguyện được trải nghiệm tương lai mong đợi ấy như thể nó hiện đang xảy ra."

Đồng thời Dee thay đổi căn bản chế độ ăn uống của mình. Cô đã trở thành người ăn chay 80% thời gian (ngoại trừ cô vẫn ăn cá trong khi điều trị), và bắt đầu uống nước ép cỏ lúa mì cũng như các loại nước ép rau tươi tự làm.

Điều đã mang lại cho người phụ nữ trẻ can đảm này niềm hy vọng và sức mạnh chính là tình thương yêu của gia đình cô, đặc biệt là chồng và những người bạn của cô.

Dee đã phải chịu đựng sự đau đớn kinh khủng khoảng ba tháng, sau đó thật kỳ diệu khối u không thể mổ được đó đã biến mất. Nhưng cô lại phải đối mặt với sự tàn phá còn lại của cơ thể (*Xem chương Điều trị bằng y học hiện đại*), cho dù cô đã học được cách đối phó.

Sau cú thử thách ung thư lần thứ hai nghiêm trọng này, Dee đã nhận ra thế giới truyền thông và tiếp thị đầy stress này không dành cho cô, vì giờ đây cô đã hồi phục, đã theo một khóa học ngắn về tư vấn và bây giờ đã có đủ sức mạnh, tự tin để tham gia tư vấn cho các bệnh nhân khác về sức khỏe.

"Tôi đã tổ chức các cuộc hội thảo về thiền và các phiên làm việc của nhóm chữa bệnh" ở Singapore và Perth. Cùng lúc, Dee quay về học chuyên ngành Nhân văn vì "Tôi muốn có một phương tiện để đẩy thông tin của tôi ra thế giới."

"Thách thức ung thư lần thứ 3, về cơ bản họ nói với tôi hãy chuẩn cho

cái chết"

Sau đó, vào năm 1990, Dee và Bob đã phải đối mặt với thách thức ung thư thứ ba của cô. Lần này họ nói với cô rằng bệnh ung thư của cô đã di căn đến phổi và cô chỉ có thể sống thêm được một thời gian ngắn nữa. "Họ nói rằng khối u đã phát triển quá mức, đến mổ cũng không thể thành công và các phương pháp điều trị khác cũng sẽ là vô ích."

"Cơ bản các bác sĩ khuyên tôi về nhà chuẩn bị cho hậu sự".

Dee và chồng cô trở về quê (vùng ven biển WA, phía Tây Úc) tìm cách tốt nhất để xử lý cuộc khủng hoảng mới mẻ này. "Trong thời gian thiền", tôi hỏi, "Tôi phải làm gì để qua được và tiếp tục sống?"

"Một câu trả hiện ra rất rõ ràng. Hãy có lòng Trung thành, Niềm tin vào trực giác của bạn và Tình yêu vô điều kiện. Mọi thứ tôi cần biết cũng đã gói gọn trong ba điều đó.

"Nếu tôi tích hợp Lòng trung thành, Niềm tin và Tình yêu vô điều kiện - không chỉ cho người khác mà cho cả bản thân mình và tất cả các sinh vật sống – vào cuộc sống hàng ngày của tôi, tôi sẽ được chữa lành bệnh."

"Điều này tôi đã không được biết đến trước khi bị ung thư lần đầu và ngay cả sau khi cuộc khủng hoảng ung thư lần thứ hai, tôi cũng không nắm được ý nghĩa thực sự của ba nguyên tắc sống ấy và tôi vẫn đang vật lộn với các ứng dụng rộng lớn hơn của nó."

Dee quay về với các chuyên gia ung thư và đúng là phải van nài họ cho cô một cơ hội. "Tôi van nài ông ấy hãy tiến hành một cuộc phẫu thuật, hãy tìm ra một chuyên gia về lồng ngực, người sẽ làm việc cùng với tôi như một nhóm. Phần còn lại tôi sẽ tự làm."

Vị chuyên gia ung thư đó đã cố gắng tìm ra một chuyên gia phẫu thuật lồng ngực. "Ông ấy là một chuyên gia thông minh và dũng cảm, người đã mổ và lấy đi một nửa lá phổi của tôi. Một lần nữa tôi đã phải chịu đựng những cơn đau khủng khiếp và, tuy thế trong vòng một tháng vị chuyên gia đó nói rằng một người không có chuyên môn sẽ không thể nói rằng tôi đã bị lấy đi nửa lá phổi. Thậm chí ông ấy cũng không thấy được nó."

Một vài năm sau thách thức ung thư lần thứ ba, Dee đã tham dự khóa học NLP ở Perth và điều mà cô thấy đặc biệt hữu ích là chiến lược theo thời gian. "Tôi đã sử dụng nó để quán tưởng rằng giai đoạn ung thư đã kết thúc và để tạo ra tầm nhìn của một giai đoạn mới trong cuộc sống." (Chiến lược theo thời gian là một phần của chương trình ung thư Gawler).

"Từ khủng hoảng cuối cùng tôi đã học cách sống với Thiền, nhận ra rằng những thay đổi

tôi đã thực hiện (trong thái độ, suy nghĩ, hành động, chế độ ăn, lựa chọn cách sống) đã giúp khỏi bệnh, trên thực tế tôi đã rèn luyện để theo hoàn toàn lối sống mới.”

Không có sự quay lại

“Thiền với quán tưởng chứ không phải thuốc là chìa khóa chính cho sự thành công của tôi. Chữa lành bệnh là mục tiêu. Tôi muốn thay đổi và từ những trải nghiệm của mình tôi muốn chia sẻ với những người khác nhằm giúp họ tự cứu bản thân. Tôi muốn đóng góp. Điều này đã trở thành mục đích tối thượng của tôi.”

“Thiền đã hỗ trợ cực kỳ lớn trong cuộc cách mạng này và sau đó đã chứng minh là chìa khóa cho sự tồn tại có chất lượng.” Năm 2003 khi bùng phát dịch Sars, Dee đã thực hiện một đĩa CD về thiền.

Khi quyết tâm sống với thiền, Dee không còn bị ung thư đe dọa nữa. 17 năm sau Dee đã sống mà không bị ung thư.

Tất nhiên điều này không có nghĩa là Dee vẫn ngồi thiền ba giờ mỗi ngày. Nó cũng không có nghĩa là cô ấy không còn những thách thức về sức khỏe – đó chính là sự tổn hại cơ thể do xạ trị gây ra.

Suốt những năm 1990 Dee đã dành trọn thời gian ở Singapore để thực hiện và chia sẻ tầm nhìn của mình. Để tăng cường kỹ năng cho mục đích này, cô đã được đào tạo thêm về tư vấn. Trong khoảng thời gian này Dee tiếp tục di chuyển và sống một cuộc đời vì xã hội nhưng gắn bó với bạn bè thân thiết hơn là với các tổ chức hay khách hàng.

Ngoài việc tích cực hoạt động trong Câu lạc bộ Tanglin, Dee còn tham gia vào “Hội những người bạn của bảo tàng (Singapore)”, hoạt động tích cực ở đó và các hoạt động có liên quan đến nghề thủ công hay các nghệ thuật khác. Cô còn vẽ tranh phong cảnh, động vật và tự làm bưu thiếp, thể hiện tài năng như một nghệ sĩ thực thụ.

Sự đóng góp tích cực cho cộng đồng - dù cô sống ở WA hay Singapore - đó là thứ mà cô nối nghiệp người cha quá cố của mình, vốn là một tấm gương điển hình cho cô noi theo.

Đã có hơn 18 năm làm tư vấn cho bệnh nhân ung thư, Dee hiện đang có kế hoạch viết về toàn bộ công việc và cuộc sống của mình trong một cuốn tiểu sử để xuất bản.

Nhưng mục đích chính của cuộc đời Dee, vẫn là sứ mệnh giúp người khác tự cứu chính mình, đặc biệt là vượt qua căn bệnh ung thư, sống có thiền định và đầy ý nghĩa.

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI – Tóm tắt

- Nhân cách: Bản tính của Dee là sôi nổi, luôn vui vẻ với tất cả mọi người, chân thật, yêu thương và rộng lượng.
- Hiện nay: Dee cảm thấy mình đã trở nên tập trung hơn vào mọi thứ dù cô vẫn sống chan hòa với tất cả, và trong thâm tâm cô trở nên điềm tĩnh hơn, tự nhận thức và nhận biết được nhiều hơn. “Đó là nhận thức về điều tôi đã làm và điều mà nó làm cho tôi và cơ thể tôi.”
- Niềm tin: Dee là người theo đạo Cơ đốc, nhưng ngay cả khi còn là một cô gái trẻ, cô đã rất tò mò và cởi mở với các nền văn hóa và tín ngưỡng khác. “Tôi đã theo rất nhiều triết lý của Phật giáo, Đạo Hindu để có thể sống một cách hoàn thiện nhất.” Đó là lý do tại sao Dee rất dễ dàng đến với thiền định và quán tưởng.
- Chế độ ăn uống: Đây có thể là sự thay đổi lớn nhất của Dee. Sau thử thách ung thư lần hai, Dee đã chuyển sang ăn chay khoảng 5 năm.
- Hiện nay: Do có nhiều bạn bè và hay phải đi ăn ngoài, thật khó cho Dee nếu vẫn giữ ăn chay, nhưng cơ bản 80% cô vẫn giữ chế độ ăn chay. Cô ăn nhiều xa lát, ăn cá tuần ba lần, thỉnh thoảng ăn thịt gà và trứng không hạn chế. Trước đây Dee cũng không biết rằng mình thuộc loại không hợp với bánh mỳ, sữa. Do vậy giờ cô rất thận trọng.

Quản lý tress

- **Hiện nay**: Cô vẫn thích khiêu vũ và tham gia công tác xã hội khi có sự kiện, thường chú ý hít thở sâu, thích gần gũi thiên nhiên. Ở Perth, Dee thường đi dạo trong công viên, ở Singapore đi bộ ít hơn (vì quá ô nhiễm), cô hay ngồi ở ban công trên căn hộ tầng 10 để ngắm thảm cây xanh ngắt bên dưới, dùng đồ uống trong cảnh chiều tà.

Sự đam mê: Âm nhạc, ca hát, vẽ, thiên nhiên và du lịch.

Caryn: Cuộc sống và sinh con sau khi bị ung thư hạch... Hạnh phúc và

khỏe mạnh hơn!

"Tôi sẽ không ở đây ngày hôm nay nếu tôi không có những thay đổi trong cuộc sống mà tôi đã học được ở Trại Gawler"

"Bạn là một trong 10% may mắn những người không bị tái phát ung thư", bác sĩ người Úc chuyên khoa ung thư X nói với Caryn Dunning năm năm sau khi cô bị mắc ung thư hạch không hodgkin. Khi ấy cô mới 33 tuổi và cô đã bị ung thư tương tự đã giết Jackie Onassis.

Mấy năm sau cũng bác sĩ chuyên khoa này nói với một Caryn 38 tuổi đang mang thai: "Chị biết bệnh ung thư không chữa được, đúng không?". Ông không vui khi biết một cựu bệnh nhân ung thư đang sắp có em bé.

Caryn không xem bản thân mình là "may mắn". Thực ra cô còn chắc chắn rằng mình vẫn sống "khỏe mạnh và hạnh phúc hơn trước khi bị bệnh ung thư", chỉ đơn giản là vì cô đã quyết tâm thay đổi lối sống cần thiết để khôi phục lại sức khỏe cho mình.

Lần đầu tiên gặp Caryn, khoảng một năm hoặc lâu hơn một chút trước khi "cô bị ung thư", tôi bị cuốn hút bởi vẻ đẹp nhỏ nhắn của cô. Thanh mảnh và đĩnh đạc, với mái tóc dày màu hạt dẻ phủ xuống hông. Caryn nhìn rất khác so với vai 'Sheilas' (phụ nữ say khướt) mà người ta thường thấy ở vùng nông thôn Úc.

Caryn vốn là người chan hòa và vui vẻ, chỉ có bạn bè và thành viên gia đình rất gần với Caryn mới biết những căng thẳng khủng khiếp cô đã trải qua trong 18 tháng trước khi cô ngã bệnh. Cô vừa ly hôn chồng bởi đó là "mối quan hệ rất độc hại và khó khăn." Con cái của họ một bé hai tuổi và năm tuổi, vào thời điểm đó luôn bị giam giữ và việc thăm viếng cuối tuần đã trở thành những trận chiến liên tục.

"Có rất nhiều bạo lực, thường anh ta không đưa các con gái về sau khi chúng đến vào kỳ nghỉ cuối tuần. Đôi lần anh ta còn bỏ rơi tôi giữa đường."

"Đúng, sự căng thẳng chắc chắn đã kích hoạt bệnh ung thư cho tôi," giờ thì Caryn đã tin như vậy.

Nhưng vào thời điểm đó, người mẹ trẻ không bao giờ tưởng tượng rằng sự căng thẳng gây ra ung thư. Vì vậy, đó là một cú sốc khủng khiếp khi cô biết rằng sự mệt mỏi mà cô đã trải qua và hiện tượng viêm nhiễm ổ bụng và hạch bạch huyết xuất hiện ở hai bên cổ, chính là ung thư.

Ngay lập tức chẩn đoán được đưa ra, Caryn nhớ lại rằng cú sốc và nỗi sợ hãi vì mình mắc

phải một căn bệnh nguy hiểm đã đẩy nhanh quá trình phát triển ung thư. Trong vòng vài tuần, cô sút cân, nom xanh xao thậm chí hốc hác.

Gia đình cô (bố, mẹ và em gái Sandra) ở Adelaide trong khi cô đang sống ở vùng nông thôn Darwin, vậy nên, trong những ngày đen tối đầu tiên ấy họ chỉ có thể hỗ trợ cô từ xa.

May mắn thay, người đàn ông mới trong cuộc đời cô, Michael, đã rất bình tĩnh và hỗ trợ cô rất nhiều. Vợ của anh đã mất vì ung thư vú ngay trước khi anh gặp Caryn, nên Michael đã nghiên cứu kỹ lưỡng phương pháp điều trị bổ sung. Caryn cũng có một vài người bạn, họ biết rõ sự thành công của chương trình do Tiến sĩ Ian Gawler khởi xướng và, rất nhanh chóng, cô đã báo cho bác sĩ chuyên khoa ung thư ở Darwin rằng cô muốn được chữa với cách tiếp cận không độc hại và tự nhiên.

Bác sĩ chuyên khoa ung thư X không hài lòng khi, chỉ sau một liệu trình điều trị hóa chất, Caryn thông báo cô không thể tiếp tục với liệu pháp hóa trị nữa và đã đăng ký một chỗ tại nơi điều trị ung thư -10 ngày nổi tiếng của bác sĩ Gawler ở Trung tâm Living Valley Yarra ở Victoria.

Mặc dù hóa trị liệu là miễn phí, nhưng Caryn vẫn chọn dịch vụ phải trả tiền ở Trung tâm Gawler

Caryn đã chọn một khóa tu trong đó cô phải tự trả các chi phí của mình ở Trung tâm Gawler. Nhưng trước khi đến Trung tâm Gawler, cô phải đưa các con đến nhà cha mẹ ở Adelaide gửi. Chuyến bay quá dài cùng với những lo lắng quá mức mà người mẹ ung thư phải chịu đựng trong thời gian này. khiến cô trở nên ốm nặng, cuối cùng cô phải vào bệnh viện ở Adelaide để điều trị.

Caryn nhớ lại dạ dày cô đã bị sưng tấy do tuyến bạch huyết viêm nhiễm và chèn vào phổi khiến cô khó thở. “Tôi đã phải thở oxy,” cô nhớ lại. Nhưng, với lòng biết ơn, Caryn cũng nhớ lại rằng “bệnh viện này thực sự rất tốt. Họ biết tôi đã đăng ký điều trị tại Trung tâm Gawler nên họ đã nhanh chóng điều xe cứu thương đưa tôi ra sân bay để kịp chuyến bay đến Melbourne.”

Trung tâm Gawler khuyến khích người tham gia đưa một người thân đi cùng để hỗ trợ, nhưng Caryn không có ai cả. Vì vậy, cô đã đi một mình và nhớ lại rằng đã kịp đến nghe bài giảng đầu tiên. “Tôi đã được đưa đi trong một xe cứu thương, nhưng khi tôi đến, thực tế là tôi đã chạy vào phòng.”

Caryn cho rằng 10 ngày sống ở Trung tâm Gawler đã cứu sống cô. “Tôi sẽ không có mặt ở đây ngày hôm nay nếu không có chương trình đó, đơn giản là như vậy.”

Sau khóa điều trị, Caryn trở về nhà với các con gái. Michael và bạn bè của cô (như tôi) rất ngạc nhiên, vui mừng khi thấy cô hồng hào, tươi tắn, có da, có thịt trở lại.

Caryn rất vui mừng bởi những gì cô đã học và trải nghiệm trong chương trình Gawler và cô muốn chia sẻ điều đó với bác sĩ chuyên khoa ung thư của mình tại bệnh viện. Điều làm cô thật ngạc nhiên là ông ấy miễn cưỡng thừa nhận, sau khi kiểm tra, rằng bệnh ung thư của cô đã “thuyên giảm”. “Nhưng... tôi dự đoán rằng cô chỉ có thể có nhiều nhất 10 năm (sống sót),” ông nói. .

Người nội trợ trẻ mạnh dạn nhìn thẳng vào mắt vị chuyên gia và nhẹ nhàng nói: “Tôi sẽ chứng minh ông là sai.” Cô đồng ý thêm một lần hóa trị nữa, sau đó quay trở lại bệnh viện để kiểm tra, ba tháng một lần. (Bây giờ cứ sáu tháng cô mới đi kiểm tra một lần.)

Điều giúp Caryn tự tin để chứng minh rằng một chuyên gia trong lĩnh vực của mình sẽ ‘sai’ chính là những gì cô đã học được trong 10 ngày thay đổi cuộc sống của mình tại thung lũng Yarra hẻo lánh.

“Nhà nghỉ cuối cùng” cho nhiều khởi đầu mới...

“Ian Gawler và đội ngũ tuyệt vời của ông đã cho tôi một hướng đi mới trong cuộc sống và sự tự tin để kiểm soát tình hình.”

“Từng phần của chương trình đều rất có ý nghĩa”, Caryn nhớ lại. Đó không phải là chuyến đi picnic, mặc dù cảnh quan trong thung lũng Yarra rất tuyệt vời. Đó không phải là chuyến đi picnic vì chỉ cần ra khỏi giường bệnh, điều làm Caryn ngạc nhiên rằng họ (khoảng 40 người tham gia) đều được đưa vào chương trình hoạt động trọn gói trong ngày bắt đầu lúc bảy giờ sáng và kết thúc vào khoảng 9 giờ tối.

Thậm chí điều đáng ngạc nhiên hơn là “hầu hết những người tham gia đều bị bệnh nghiêm trọng hơn tôi”. Trong đó nhiều người đã đi qua các phác đồ điều trị thông thường của y học (phẫu thuật, hóa trị và/hoặc phương pháp điều trị hormone và xạ trị), có rất ít hoặc không có hy vọng phục hồi và đi đến Trung tâm Gawler gần như là “Nhà nghỉ cuối cùng” của họ.

Tuy nhiên, trong một bầu không khí thanh bình, xinh đẹp, tràn ngập tình thương yêu, mọi người dường như đều được lấp đầy năng lượng đủ để có thể sống qua mỗi ngày học tập,

chia sẻ, xua tan mọi phiền muộn và tự khám phá. Thậm chí đã có nhiều tiếng cười và trò chuyện rôm rả, đặc biệt là trong giờ ăn.

Caryn vui vẻ nhớ lại: “Ở đây luôn có hoa tươi ở trên bàn, và sắc màu của các loại trái cây, rau củ hữu cơ làm cho làm bữa ăn chay (không thịt, không sữa) tự chọn được bày ra đầy hương vị và rất hấp dẫn.”

Những người tham gia có thể lựa chọn tập khí công hay yoga hoặc có thể đi dạo trong rừng. Caryn đã chọn đi dạo.

Bên cạnh đó là những buổi thiền, những buổi thuyết trình rất truyền cảm và các buổi trị liệu - nơi mà họ đã học - làm việc theo nhóm nhỏ - để nhận biết và các vấn đề, các chấn thương có thể chính là nguyên nhân gây ra ung thư.

“Chúng tôi đã đẩy bệnh ung thư của mình ra... và đối mặt với nỗi sợ hãi rồi làm giảm nhẹ chúng đi”

“Chúng tôi được dạy làm thế nào để quán tưởng và loại bỏ những suy nghĩ của mình về khối u. Thật khó, nhưng nó buộc chúng tôi phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình và đó chính là cách để vượt qua chúng.” Caryn kể lại rằng nhiều người trong nhóm của cô bị bệnh nan y, họ cho rằng dù có thay đổi thế nào thì họ cũng không thể lấy lại được sức khỏe cho mình, họ đến đây với hy vọng chỉ để giúp mình vượt qua nỗi sợ hãi khi phải đối mặt với cái chết.

Trong sáu tháng đầu tiên sau khi trở về nhà, khó khăn lớn nhất với Caryn là chế độ ăn (ăn chay, thực phẩm hữu cơ và chủ yếu là ăn tươi sống). Cô ngồi thiền mỗi ngày và cố gắng cải thiện trạng thái tinh thần của mình. “Tôi từng là người hay lo lắng,” cô giải thích.

Với sự tập trung và hy vọng mới, Michael bắt đầu trồng rau hữu cơ trong một khu vườn rộng, mà họ gọi là “Khu vườn siêu nhiên của Caryn”. Làm vườn, thiền và trông nom các loại gia cầm cũng như thú cưng của các con đã giúp sức khỏe Caryn cải thiện đáng kể. Cần lưu ý rằng không giống như nhiều bệnh nhân nhà giàu bị ung thư khác tại Singapore (thường có người giúp việc chăm sóc), Caryn phải tự nấu ăn, trông nom hai đứa con và một bầy gia cầm.

Sau sáu tháng, kết quả kiểm tra từ bệnh viện Darwin cho thấy cô không còn dấu hiệu ung thư.

Nuôi dưỡng và giáo dục trẻ đã trở thành niềm đam mê và cô bắt đầu học một khóa về chăm sóc trẻ em ở trường đại học. Đó là một cuộc sống rất trọn vẹn.

Caryn tham gia đầy đủ các hoạt động ở trường của các con và đưa chúng đến các trại lấy cảm hứng từ thiên nhiên Waldorf-Steiner, cô cũng tham gia tích cực vào mạng lưới hữu cơ-sinh thái địa phương, tiếp đón miễn phí các nhóm học sinh và các nhóm làm vườn đến thăm "Khu vườn siêu nhiên" của mình.

"Tôi thực sự ngạc nhiên vì ung thư của chị đã không tái phát", bác sĩ ung thư X nói.

Bốn năm sau khi cô hồi phục hoàn toàn, vị bác sĩ chuyên khoa của Caryn (vẫn quý ông "vui vẻ" đó) đã nói với cô rằng "Tôi thực sự ngạc nhiên vì bệnh ung thư của chị đã không tái phát."

Caryn nhận thấy hầu hết các bệnh nhân khác của ông ấy, tất cả đều trải qua phẫu thuật kèm theo hóa trị và xạ trị, đã có một hoặc nhiều đợt tái phát, và nhiều người trong đó đã qua đời.

Vậy tại sao Caryn không bị ung thư tái phát? Trong thực tế, cô nói: "Giờ tôi làm được nhiều việc hơn so với thời gian trước khi bị ung thư. Trước đây, nhà tôi rất bề bộn, giờ thì tôi vẫn đang học, làm việc đôi khi lên đến 10-12 giờ một ngày... trong khi tôi vẫn có thể giữ cho ngôi nhà, sân vườn sạch sẽ, ngăn nắp."

Caryn tin rằng đó là do cô đã thay đổi và kiên trì theo đuổi lối sống sau khi từ Trung tâm Gawler trở về. "Điều quan trọng nhất của những thay đổi này là thái độ tinh thần của tôi," cô nói.

"Giờ tôi đã 38 tuổi, tôi thấy mình mạnh mẽ, độc lập hơn năm năm trước đây," và cũng hạnh phúc hơn nhiều. Trong thực tế, cô nom thật rạng rỡ khi cô cùng các con gái mình đang mong đợi một em bé sắp chào đời.

Các bác sĩ sản khoa khá lo ngại khi một phụ nữ từng mắc ung thư đã quá táo bạo vì muốn có con "Họ yêu cầu tôi làm rất nhiều xét nghiệm chỉ vì tôi đã bị ung thư," Caryn - người không bị tác động bởi thái độ tiêu cực của các chuyên gia - nói.

Tất cả các xét nghiệm cô đã trải qua đều trở lại âm tính. Caryn đang mong chờ đứa con sắp chào đời mà không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào hết.

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI – Tóm tắt

- Nhân cách: Trước đây thường hay lo lắng, bứt rứt vì những chuyện nhỏ nhặt.
- Hiện nay: Không mất thì giờ vì những chuyện nhỏ nhặt. Tự tin hơn và độc lập hơn.
- Niềm tin: Lớn lên với đạo Cơ đốc.
- Hiện nay: Tin vào Chúa.
- Phương châm: Hãy đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình. Học Thiền Siêu Việt qua sơ Sandra là một người mộ đạo của Guru Maharishi.
- Chế độ ăn uống: Trước đây thường dùng nhiều thức ăn mua ngoài, nhiều thịt và đồ ăn vặt như bánh quy, bánh ngọt, cà phê và rượu mạnh.
- Hiện nay: Chủ yếu là ăn đồ chay và hữu cơ. Rất nhiều trái cây tươi (đặc biệt là đu đủ) và rau quả, các sản phẩm đậu nành, đôi khi ăn thịt gà hữu cơ, trứng và cá mà bạn bè mới đánh bắt được. Thực phẩm: một nửa luộc sơ và một nửa ăn sống. Không dùng cà phê và rượu.
- Chất bổ sung: Chất bổ sung duy nhất là Vitamin tổng hợp, nhưng khi tôi mang thai thì nhà điều trị tự nhiên của tôi đã kê cho tôi thuốc Chrominon Bio.
- Quản lý tress: Ngồi yên lặng (thiền định) trong khoảng nửa giờ mỗi ngày. Tiếp xúc với thiên nhiên. Thực hành khí công, đạp xe, bơi lội và đi bộ.
- Đam mê: Chăm sóc thiên nhiên, đặc biệt động vật và nuôi dạy con cái, lấy cảm hứng từ các giá trị giáo dục từ Waldorf Steiner.

Sally Mah - "Hóa trị ư? Không bao giờ - tôi sẽ chữa lành theo cách của tôi"

"Tôi đã bị thuyết phục rằng tôi sẽ chết nếu tôi dùng hóa trị liệu".

Sally là một bệnh nhân sống sót sau 10 năm bị ung thư vú và bà tin rằng bà đã khỏi bệnh ung thư sau lần thứ ba bà bị tái phát, bởi vì "Tôi đã thay đổi hoàn toàn cách ăn uống của mình và học cách làm chủ cảm xúc của bản thân, do vậy tôi đã kiểm soát được bất kỳ tình huống căng thẳng nào."

Lần đầu tiên tôi gặp Sally Mah vào tháng 10/2004, tôi nghĩ chị khoảng 40 tuổi. Người cao, mảnh khảnh với mái tóc đen dài (không nhuộm) và một làn da sáng, người phụ nữ Singapore duyên dáng này không thể nào được coi là gần 54 tuổi mà sau này tôi mới biết.

Dáng đi nhanh nhẹn của chỉ đã củng cố sự trẻ trung hiện ra trên khuôn mặt. "Tôi thường chạy bộ hằng ngày, không phải chỉ 20, 30 phút mà tôi thường chạy khoảng một giờ cho đến khi tôi thấy đầu gối có vấn đề." Bây giờ bà thường xuyên đi bơi và đi bộ nhanh vào chiều tối với hai con chó yêu. Bà cũng tập yoga và khí công.

Thật khó để tin rằng người phụ nữ mạnh mẽ này đã bị ung thư vú, không phải một lần mà đến ba lần kể từ năm 1992, khi bà mới 42 tuổi. Điều thay đổi hoàn toàn sức khỏe của Sally được cho là do bà đã "chuyển đổi hoàn toàn chế độ ăn uống " và học cách "làm chủ cảm xúc, vì vậy bà đã kiểm soát được mọi tình huống căng thẳng."

Sally là một người "nghiện đồ hải sản" và đồ ăn nhẹ được dùng như thuốc giải căng thẳng. Dù các món ăn nhẹ thường nhiều dầu, nhưng cân nặng chưa bao giờ là vấn đề với Sally vì bà luôn biết giữ cân nặng phù hợp và ở tuổi 42 bà thấy mình thật sự cân đối và khỏe mạnh.

Vì vậy, quả là một cú sốc rất lớn khi Sally được bác sĩ gia đình thông báo bà có một khối u ác tính ở vú. Nó được chẩn đoán là đang trong giai đoạn 3, còn một nửa bước chuyển sang giai đoạn cuối cùng – giai đoạn 4.

"Nó giống như một cái tát vào mặt... Tôi không nghĩ đến cái chết nhưng tôi sợ sẽ mất nữ tính". Bà đã trải qua một cuộc phẫu thuật và một số hạch bạch huyết đã được loại bỏ.

Sau đó, bà được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa, bác sĩ khuyên bà "đi hóa trị." Khi Sally nói sợ hóa trị, vị bác sĩ chuyên khoa đó nói thẳng "Nếu bà không muốn hóa trị, thì chúng tôi không thể giúp gì bà được."

Mặc dù khi đó Sally không biết gì về ung thư, nhưng bà đã được "thuyết phục rằng tôi sẽ chết nếu tôi phải trải qua các phương pháp điều trị độc hại. Vì vậy, tôi quyết định không sử dụng bất kỳ cách điều trị nào."

Một cách dũng cảm, người phụ nữ trẻ đã tự chịu trách nhiệm chữa bệnh cho mình. Bà bắt đầu đọc tất cả mọi thứ bà có về ung thư và sức khỏe. Một người bạn đã tặng bà cuốn sách: *Chế độ ăn uống phòng chống ung thư* (The cancer prevention diet) của tác giả Michio Kushi, người đồng khởi xướng chế độ thực dưỡng Oshawa. Nó đã ảnh hưởng rất lớn đối với bà. "Tôi đã mua gần như tất cả các sách của ông ấy, cũng như cuốn sách dạy nấu ăn của vợ ông ấy là Aveline Kushi và Wendy Esko."

Bà tham dự mọi cuộc nói chuyện về sức khỏe, thảo luận, hội thảo về ung thư. Cuốn sách đặc biệt hữu ích với bà là cuốn *Ung thư không phải là tận cùng* (Cancer is not terminal) của bác sĩ Lai Chiu Nan.

Sally đã hiểu được rằng những loại thực phẩm yêu thích của bà đã góp phần gây ra bệnh ung thư. Thật đáng buồn khi bà nhận ra rằng chạy bộ và bơi lội hằng ngày, dù giúp bà kiểm soát được cân nặng, vẫn không đủ để cân bằng được áp lực to lớn mà bà đã trải qua trong cuộc sống của mình.

Và bây giờ Sally tin rằng chính căng thẳng đã gây ra bệnh ung thư cho bà. Không chần chừ nữa, Sally thay đổi hoàn toàn chế độ ăn uống của mình. Bà đã chấp nhận chế độ ăn chay, tham dự các lớp học nấu ăn chay và học cách chuẩn bị gạo lức hữu cơ và các thực phẩm ăn chay không dầu mỡ khác.

Thật không may, bà không thể tìm thấy bất kỳ cửa hàng nào ở Singapore bán gạo lức hữu cơ (đấy là năm 1992), bà đã liên lạc bạn bè ở Melbourne và nhờ họ gửi thực phẩm về.

Trong suốt hai năm, bà không bao giờ ra ăn ngoài, bởi thời điểm đó không có nhà hàng nào bán thực phẩm chay hữu cơ. "Chế độ ăn của tôi không có thịt và các sản phẩm sữa, nghiêm ngặt hơn là không dùng dầu, đường hay muối". Trong khi người bạn đời của bà vẫn ủng hộ bà, thì mẹ bà lo ngại rằng "vì tôi không ăn thịt, tôi đã trở nên quá mảnh mai. Nhưng cuối cùng mẹ tôi cũng chấp nhận quyết định để tôi để chữa bệnh theo cách của mình."

Hai năm sau khi mổ, ung thư tái phát lần thứ nhất. Đó là một cú sốc sửng sốt. Sally bắt đầu nghi ngờ về chế độ ăn uống. "Nó có thực sự giúp tôi không?". May mắn thay, bà không từ bỏ chế độ ăn uống, mặc dù khi ung thư tái phát lần thứ ba sau hai năm nữa, nghi ngờ mới lại nổi lên.

Lần thứ hai ung thư tái phát, các bác sĩ nhất mực yêu cầu bà dùng xạ trị và hóa trị. Sally kiên quyết không dùng hóa trị nhưng cuối cùng bà đồng ý dùng xạ trị sáu tuần, một trải nghiệm kinh hoàng mà bà thuật lại trong *Chương ung thư và phương pháp điều trị y tế*.

Ung thư tái phát lần thứ ba ít nghiêm trọng hơn so với hai lần đầu, vì nó chỉ giới hạn trong một khối u nhỏ ở vị trị vết đầu và tái phát thứ hai. Cuối cùng khối u cũng được một chuyên gia được Sally nhắc tới trong *Chương ung thư và bác sĩ, phẫu thuật cắt bỏ*.

Kiên trì theo đuổi chế độ thực dưỡng Oshawa

Trong suốt những năm kiểm soát bệnh ung thư của mình, Sally đã có thể tự tin suy ngẫm, lý giải nguyên nhân và khẳng định "Tôi tin rằng chế độ ăn chay đã giúp tôi. Mầm bệnh ung thư đáng lẽ có thể lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể, nhưng thay vào đó nó đã tụ lại trên vị trí của khối u đầu tiên."

Bà cũng biết rằng sự thay đổi trong chế độ ăn uống của mình - dù quan trọng và đã cứu mạng bà – thì mới chỉ là một phần của "sự thay đổi hoàn toàn".

Sally tâm sự rằng bà là người khá nhạy cảm, thấy ai đó bị tổn thương cũng khiến bà xúc động, khi họ giải bày nỗi phiền muộn với bà, bà cũng thấy đau khổ không kém họ.

"Tôi không phải là kiểu người dễ dàng thể hiện được ra bên ngoài. Tôi là người rất kín đáo. Nhưng khi kiểm soát bệnh ung thư, tôi đã học cách loại bỏ mọi thứ ra khỏi lồng ngực của mình."

Hơn nữa, thông qua thiền định và quán tưởng sáng tạo, Sally cũng học được cách khai thác trí tưởng tượng sáng tạo của trẻ mà bà đã trải qua "Tôi sinh ra trong một gia đình mà cha mẹ rất yêu tôi, nhưng họ không có nhiều thời gian dành cho con cái. Vì vậy, tôi sẽ đi vào thế giới nhỏ bé của riêng mình."

Học cách đi vào không gian riêng tư của riêng mình đã giúp cho Sally "tìm thấy sự bình an trong tâm hồn." "Tôi đã khỏe mạnh hơn khi loại bỏ mọi thứ. Nếu có cái gì đó hoặc ai đó làm phiền tôi, tôi đi vào thế giới của mình ngay. Tôi ngồi đó nhưng đơn giản là tinh thần tôi không ở đó."

Cuộc sống của Sally những ngày này khá thanh thản. Bà đã trở lại làm việc ở văn phòng cũ - nhưng với thời gian linh hoạt. Mọi việc đều có thể quản lý được, bà nói.

Gần đây bà lại thêm bận rộn vì có quá nhiều người bà biết, ở Singapore và ở nước ngoài, mắc ung thư hay tái phát ung thư và Sally sẵn sàng hỗ trợ họ về tinh thần, nếu họ cởi mở, bà sẵn sàng chia sẻ những bí quyết về chế độ ăn chay của mình.

Bà cho biết, một số phụ nữ hoảng sợ mỗi khi có u bướu xuất hiện, còn bà thì không.

Không bao giờ nữa. Bà lặng lẽ tự tin rằng "ung thư không phải là vấn đề lớn, nếu bạn hiểu chính mình và biết cách làm thế nào để quản lý nó."

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI - Tóm tắt

- Nhân cách: Từng là người rất nhạy cảm và chịu đựng trong im lặng.
- Hiện nay: Đã học được cách đi vào "thế giới riêng của mình" bất cứ khi nào có bão tố xung quanh. Có thể "tắt nó" ngay lập tức.
- Niềm tin: Có niềm tin rằng mọi con đường đều dẫn đến Thiên Chúa hay Đấng tạo hóa.
- Chế độ ăn uống: Từng là một 'người nghiện hải sản' - thích tất cả các loại gia vị, ngọt, đồ ăn nhẹ và các loại thực phẩm chiên nhiều dầu và mặn.
- Hiện nay: Ăn rất nhiều trái cây tươi và rau quả (hữu cơ nếu có thể). Cá là 'thịt' duy nhất của tôi. Không có thực phẩm từ sữa. Khoảng 50% thực phẩm (rau, củ) luộc sơ và 50% ăn sống, đồ uống chủ yếu là nước và trà xanh, không dùng coca hay bất kỳ loại nước ngọt nào. Bà cũng là người rất tin vào phương thức thanh lọc cơ thể với chất tự làm là cà phê "bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng có rất nhiều chất thải bị đông tụ lại trong cơ thể, ngay cả ở những người theo chế độ ăn chay lành mạnh."
- Quản lý tress: Thiền, Yoga và khí công. Đi bộ nhanh với các chú cún cưng.
- Đam mê: Thích may vá và đan, nhưng đam mê trên hết là đi bộ cùng các chú cún cưng trong khung cảnh thiên nhiên.

Cụ Jack Larcombe — "Ô! Ông đáng lẽ đã chết rồi cơ mà!" bác sĩ phẫu thuật thốt lên

Đó là những gì mà bác sĩ phẫu thuật kinh ngạc thốt lên vì trước đó vài năm cụ Jack đã được chẩn đoán bị ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn cuối.

Chỉ sau khi sa thải "các chuyên gia" của mình rồi bắt tay vào nghiên cứu lại chính mình và chữa bệnh bằng dinh dưỡng mà vị cựu viên chức trở nên khỏe mạnh hơn so với trước khi bị ung thư!

Jack Larcombe cười khúc khích khi ông kể lại cuộc gặp gỡ bất ngờ với vị bác sĩ phẫu thuật, người mà trước đó vài năm đã chẩn đoán ông bị ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn cuối.

Jack đã từ chối tất cả các lời khuyên y tế về phẫu thuật hoặc, tối thiểu là xạ trị. Thay vào đó ông đã lựa chọn phương thức chữa bệnh tổng thể thay thế, một thứ khá xa lạ với một cựu cầu thủ bóng đá Úc - một công chức trở thành người trồng xoài.

Jack đã bình phục rất tốt và một ngày, khi ông đang làm việc ở trang trại của mình thì nhận được một cuộc gọi từ vị bác sĩ phẫu thuật - người muốn tới thăm vườn xoài của Jack. Jack đã trồng hơn 1.000 cây xoài trong diện tích hơn 100 hecta mà ông chung với hai người bạn. Ông kiếm được bộn tiền với vườn xoài sau khi nghỉ hưu và tin tức ấy đã lan ra xung quanh.

"Vị bác sĩ phẫu thuật nọ đã đến và dành vài giờ ngó xung quanh vườn xoài, điều đó khiến tôi hiểu rằng ông ta không nhận ra tôi là người mà ông ấy đã gán cho án tử hình nói trên.

"Anh không nhớ tôi phải không?" Jack vị bác sĩ ấy. Vị bác sĩ phẫu thuật lắc đầu và khi Jack nói với ông ta, nơi họ đã gặp nhau lần đầu (trong ca phẫu thuật của Jack). Vị bác sĩ đó hết sức ngạc nhiên. "Đáng lẽ ông đã chết rồi cơ mà!", vị bác sĩ thốt lên. Sau lần viếng thăm đó ít lâu, bác sĩ đã gọi điện cho Jack: "Ông có thể lên đây và nói chuyện với tôi được không? Tôi có một bệnh nhân bị ung thư giai đoạn cuối. Ông có thấy phiền không nếu tôi gửi anh ta tới ông để tham khảo ý kiến?".

Đó là cách mà Jack đã bắt đầu với tư cách là một tình nguyện viên tư vấn. Ông cũng tham gia vào Trung tâm Y tế tổng thể Darwin và hỗ trợ trung tâm giúp đỡ người khác.

Đây là nơi đầu tiên tôi gặp Jack. Nhưng tôi chỉ nghe câu chuyện đầy đủ của ông vào năm 2003 khi tôi gọi điện cho ông và gặp ông tại một trung tâm mua sắm nổi tiếng gần nhà ông.

Jack, 79 tuổi, một người đàn ông tầm thước chắc nịch, bước vào quán cà phê nơi ông thường lui tới mỗi ngày với một cây gậy và gọi nước ép gồm cần tây, cà rốt và gừng.

Khi thấy tôi nhìn lướt qua cây gậy và đầu gối băng bó của mình, ông nói với một giọng khỏe khoắn "hôm nay ở tuổi 79 tôi thấy khỏe mạnh và sung sức hơn so với khi tôi bắt đầu

nghỉ hưu sớm ở tuổi 59. Tôi bị ám ảnh bởi bệnh tật, mà tôi dám chắc rằng do căng thẳng gây ra vào thời điểm đó."

"Thực ra tôi mới xuất viện". Thấy cái nhìn chế nhạo của tôi, ông vội vã nói thêm: "Không, không phải ung thư. Tôi sẽ không có bất cứ điều gì để làm với các bác sĩ và bệnh viện vì bệnh ung thư. Hãy tránh xa tất cả chuyên gia ung thư."

"Tôi phải phẫu thuật khớp gối (thương tích gây ra khi còn là cầu thủ bóng đá) và sau đó bị nhiễm trùng tụ cầu khuẩn Staph - biến chứng phức tạp - nên tôi đã phải trải qua sáu tháng trong bệnh viện. Tôi sẽ chết, nếu lúc đó tôi không tự mình xin xuất viện", ông nói.

Cựu cầu thủ bóng đá phát hiện ra "Thiên đường trên Trái đất"

Jack có lẽ đã qua đời vì bệnh ung thư tuyến tiền liệt cách đây vài năm, hoặc vì phương pháp điều trị y tế xâm phạm liên quan đến ung thư tuyến tiền liệt của ông, nếu ông không tìm thấy những gì ông gọi là "thiên đường trên Trái đất."

Nghe hơi lạ khi một cựu cầu thủ bóng đá - chủ trang trại trồng xoài, với vóc người to lớn, mô tả một trại dưỡng lão tổng thể như 'Thiên đường trên Trái đất." Nhưng chính xác là như thế nào mà Jack lại thấy đợt trị liệu năm ngày tại Trung tâm Sức khỏe và tự điều trị Balya ở Perth, nơi ông đã học được rằng tất cả các chất béo bão hòa động vật có trong các thực phẩm mà ông đã ăn trong suốt cuộc đời của mình đã góp phần tạo ra bệnh ung thư tuyến tiền liệt cho ông.

"Trước đây, tôi không phải là người dễ dàng thay đổi sang chế độ ăn chay" ông nói với tôi. "Chính thiền định là phần khó nhất." Ông tin Balya đã cứu cuộc đời ông. "Tiến sĩ Ivy Bullen thật tuyệt vời, và chồng của bà ấy là Tiến sĩ Jason Han cũng vậy."

Thực tế, Jack thậm chí không biết ông bị ung thư tuyến tiền liệt tiến triển cho đến khi một người bạn có nhiều vấn đề về sức khỏe, bao gồm cả ung thư tuyến tiền liệt, thúc giục ông đi kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt. Kết quả xét nghiệm vào tháng 9 năm 1995 cho thấy ông bị ung thư tuyến tiền liệt.

Jack đã sốc nặng. Hơn thế, khi vị chuyên gia đầu tiên ông gặp - một giáo sư X, đề nghị loại bỏ tinh hoàn và tuyến tiền liệt của ông. Mặc dù Jack đã lên chức cụ - ông và bà Roma vợ ông đã có ba cô con gái, 11 cháu và hai chắt - ông nhất quyết khẳng định rằng bộ phận sinh dục của mình vẫn còn nguyên vẹn.

Khi Jack hỏi liệu có phải những gì ông đã góp phần dẫn đến ung thư, vị bác sĩ chuyên

khoa đó trả lời rằng chế độ ăn uống không gây ra hậu quả gì cả. Jack đã tham khảo các bác sĩ khác và bắt đầu tự mình nghiên cứu.

Jack đã từng là Thứ trưởng Bộ Phát triển Cộng đồng trước khi ông nghỉ hưu sớm, do vậy việc nghiên cứu và đọc kỹ vấn đề gì đó không phải khó khăn. Càng đọc ông càng bị thuyết phục rằng ông không cần đến các phương pháp điều trị gây nhiều tổn thương mà họ gợi ý.

Sau đó, ông đã yêu cầu được giới thiệu đến một chuyên gia ung thư tại Perth. Vị chuyên gia này còn khuyên nên phẫu thuật hoặc ít nhất là xạ trị. Ông ta rất kiên quyết: phải tiêm hoóc môn, sau đó xạ trị.

Vào tháng 1/1996, Jack đã phẫu thuật thay thế đầu gối (vì thời trẻ ông là cầu thủ bóng đá quốc gia, chịu nhiều chấn thương và giờ ông đang thừa cân). Cuối cùng ông cũng đồng ý tiêm hoóc môn nhưng vẫn từ chối xạ trị.

Ông thậm chí còn nhận được một lá thư từ bác sĩ riêng của mình nói rằng: "Vì ông từ chối gần như tất cả mọi thứ mà chúng tôi có, nên chúng tôi không có nhiều thứ để làm cho ông."

Cuối cùng, vị bác sĩ riêng đó gợi ý Jack nên đi và nói chuyện với những người trong nhóm hỗ trợ bệnh ung thư. Bác sĩ đó nghĩ rằng những người sống sót sau ung thư, sau khi trải qua các phương pháp điều trị chính thống, sẽ giúp Jack yên tâm theo con đường như họ. Tuy nhiên, những trải nghiệm kinh hoàng và đau khổ của họ lại thuyết phục Jack hơn rằng ông đã thực sự có quyết định đúng đắn khi từ chối các phương pháp điều trị mà họ đã trải qua.

Trong quá trình nghiên cứu Jack cũng thu thập ngày càng nhiều thông tin về dinh dưỡng và vitamin. Ông tìm thấy nguồn thông tin tốt từ Tiến sĩ Ian Brighthope, Chủ tịch Trường Đại học Y Dinh dưỡng và môi trường.

"Tôi bắt đầu chế độ ăn uống dinh dưỡng hợp lý, đảm bảo đủ vitamin và khoáng chất. Ông đặt bột Percy (ngày nay gọi là Rhomanga) từ người chủ trang trại hơn 90 tuổi ở bang Victoria, người đã tạo ra công thức bột khoáng kiềm có tác dụng hỗ trợ chữa bệnh ung thư.

Trong tất cả hai khóa học mà Jack tham dự, một là với trung tâm Balya và khi trở về là ở Darwin, ông đều tham gia với Lila Notley trong việc giúp đỡ để tổ chức Đại hội thế giới lần thứ ba về ung thư ở Darwin.

Sau một thời gian trải nghiệm ở Balya, thay đổi chế độ ăn uống và bổ sung các chất dinh

dưỡng, ông đi kiểm tra. Chỉ số ung thư PSA của ông đã giảm, nhưng chuyên gia tại Perth không tin rằng sự thay đổi chế độ ăn uống và bổ sung dinh dưỡng đã có ảnh hưởng tích cực, mà theo họ đó là do tiêm hoóc môn.

Tôi và vị chuyên gia đó chia tay nhau

"Tôi và anh ấy chia tay nhau," Jack kể lại. "Trở về Darwin tôi tìm thấy một bác sĩ riêng cho mình, là người đã rất lắng nghe tôi và sức khỏe của tôi tiếp tục được cải thiện."

Jack ngừng điều trị hoóc môn sau khoảng hai năm và ông cũng "mở rộng chương trình thay thế của mình." Ông cũng tìm thấy ở Anne Jarvis, người giúp ông điều trị theo liệu pháp Bowen, "một cố vấn đáng tin cậy và hiểu biết."

Vị bác sĩ phẫu thuật đầu tiên, người chẩn đoán ung thư cho ông và nghĩ rằng ông khó có thể sống sót, bắt đầu gửi các trường hợp "vô vọng" khác tới Jack.

Năm 2002, khi Jack kể câu chuyện của mình tại một trong những buổi chia sẻ ở Trung tâm điều trị tổng thể Darwin, ông đã mô tả mình là "gần 78 tuổi nhưng cảm thấy trẻ hơn và khỏe mạnh hơn khi tôi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư cách đây bảy năm."

"Hiện nay bệnh ung thư của tôi không thể định vị được. Tôi đã được các chuyên gia y tế - những người coi thường các liệu pháp tự nhiên và thay đổi chế độ ăn uống – dự đoán là chỉ sống được hai năm. Tôi tin vào những gì tôi đang làm."

Ông nói: "Người tôi dần dần cân đối và khỏe mạnh hơn, thậm chí ở tuổi ngoài 60, tôi vẫn có thể khuân và ném một tải phân bón 50kg lên xe tải."

Giống như nhiều nông dân khác, ông thường sử dụng thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và sử dụng các loại phân bón tổng hợp (super phốt phát) mà Percy Weston đã xác định chính xác là nguyên nhân chính làm cho thực phẩm chứa phốt phát mà sẽ có tính axit và ra gây ung thư.

Jack nói rằng ông sẽ cố gắng "tránh xa tất cả các hóa chất, thậm chí cả hóa chất sử dụng trong vườn và đồ gia dụng."

Giờ đây, ở tuổi 80, Jack vẫn khỏe mạnh và thường xuyên đi bộ hằng ngày. "Mỗi buổi sáng tôi dành nửa giờ đi bộ và kết thúc tại Trung tâm mua sắm Casuarina với nước trái cây vào giữa buổi sáng. Tôi đặt một cốc nước ép gồm cần tây tươi, cà rốt và gừng. Đây là món đồ uống thường xuyên của tôi."

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI – Tóm tắt

- Nhân cách: Luôn luôn là "một trong những chàng trai", năng động, thuộc tuýp người lãnh đạo hòa đồng. Từng là một phi công RAF, một cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp, sau đó là huấn luyện viên và lãnh đội đại diện cho WA (vùng Tây nước Úc). Chỉ khi đã là một công chức quản lý ông mới thấy được công việc rất mệt mỏi vì "sự vận động chính trị". Ông đã bị kiệt sức vì lo lắng. May mắn thay, Jack đã có thể nghỉ hưu sớm và phát triển trang trại xoài của mình.

- Hiện nay: Thực sự không thay đổi. Ông vẫn thích giữ nguyên sự năng động của thể chất và tinh thần.

- Niềm tin: Từ nhỏ và lớn lên là người theo đạo Thiên chúa giáo, nhưng ông rất cởi mở và dễ dàng chấp nhận thiền mà ông được giới thiệu tại trung tâm Balya. Trong thực tế, ông từng tuyên bố nó là 'thiên đường trên trái đất."

- Chế độ ăn uống: Trước khi ông được chẩn đoán bị bệnh ung thư lúc 69 tuổi, ông thường ăn nhiều đồ chiên mỡ. "Tôi nhớ cha tôi vào bếp, thường chiên món gì đó với rất nhiều mỡ động vật." Khi ông bị ung thư, ông trở thành một người ăn chay tuyệt đối. Ông tin rằng đối với bệnh nhân ung thư đang tiến triển thì cần gắn bó với chế độ ăn dựa vào thực vật chứ không phải dựa vào thịt.

- Hiện nay: Ngoài một cốc lớn nước ép trái cây tươi hàng ngày, Jack chủ yếu ăn theo kiểu ăn Trung Quốc và bánh mì với salad. Ông cũng tin vào việc hàng ngày cần bổ sung chất khoáng của trại Percy Weston.

- Quản lý tress: Giờ ông sống khá thoải mái. Ông nói rằng ông sẽ không bị căng thẳng chừng nào ông còn cố gắng tránh xa được bệnh viện.

- Đam mê: Cựu cầu thủ từng một lần vô địch này có vẻ hài lòng ở tuổi 80 khi được đi bộ xung quanh trên đôi chân của mình. Liệu pháp tự giúp mình của ông cho phép ông tránh xa chiếc xe lăn và luôn tâm niệm tích cực "đọc và nghiên cứu rất nhiều về sức khỏe tự nhiên."

Thông tin thêm ngày 02/9/2006

Tôi phải gọi điện từ Singapore đến vài lần mới gặp được Jack ở Darwin.

Thật buồn là tôi lại biết rằng ông ấy đã phải vào bệnh viện một thời gian ngắn để mổ tuyến tiền liệt của mình. Đây không phải là do ung thư tuyến tiền liệt, nhưng dù sao nó cũng gây phiền hà cho ông và ông đã phải đeo ống thông nước tiểu cả ngày lẫn đêm.

Vì vậy, tôi rất ngạc nhiên và ấn tượng khi biết rằng, mặc dù 'khuyết tật' vậy, nhưng Jack, giờ đã 82 tuổi, vẫn lái xe - đến bệnh viện, thư viện, hàng ngày đến Trung tâm mua sắm Casuarina và đi bộ, với sự trợ giúp của cây gậy chống đáng tin cậy của mình, đến quán cà phê yêu thích của ông để dùng đồ uống quen thuộc. "Tôi vẫn còn sử dụng hầu hết các chất bổ sung sức khỏe mà Nhà thiên nhiên liệu pháp Ron Gellatley khuyến cáo," ông nói.

Ông một mình đến thư viện và đọc nhiều thứ. Như vậy, đã hơn 11 năm sống không còn bệnh ung thư kể từ khi Jack được dự đoán chỉ có thể sống thêm được hai năm. Ông chắc chắn là một nguồn cảm hứng tuyệt vời cho tất cả chúng ta.

Fong Ah Mui - Vì không đủ khả năng chạy hóa trị nên để điều trị ung thư bà đã chuyển sang dùng rau tươi sống

Quả phụ Fong Ah Mui tin rằng "việc chuyển sang ăn rau tươi sống mà 'Người anh em James' cung cấp cho tôi, đã cứu sống tôi cách đây 14 năm trong khi các bác sĩ đã không thể."

Bà Fong Ah Mui khẳng định rằng hóa trị rất kinh khủng và vô dụng Người phụ nữ dẻo dai 60 tuổi này cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn của mình tới Anh em nhà James và Joyce Low ở Kampung Senang, và bà cũng đã tình nguyện đi chia sẻ kinh nghiệm vượt qua bệnh ung thư của mình chỉ bằng rau tươi sống.

Cầm micrô và nói một cách sống động bằng tiếng Hoa tại một trại thải độc do Kampung Senang tổ chức năm ngoái, bà Fong cho biết rằng bà được chẩn đoán là bị bạch cầu sau khi trải qua hàng loạt thử nghiệm với rất nhiều bác sĩ.

Cách đây 14 năm, khi bà mới 46 tuổi và là một người mẹ thuộc tầng lớp lao động điển hình, thường làm việc nhiều giờ, thường dùng thức ăn bán rong làm bữa trưa và bữa tối.

Sau khi được rất nhiều bác sĩ thăm khám vì mệt mỏi liên tục và xuất huyết, bà Fong kiệt sức, người nhà buộc phải đưa vào bệnh viện đa khoa Singapore. Các bác sĩ kết luận bà bị

ung thư máu.

Tháng 11/1992, bà Fong được nhận vào một bệnh viện của chính phủ, nơi bà điều trị bằng hóa trị liệu. Việc tiêm hóa chất, mà thông thường sẽ thực hiện khoảng hơn năm tuần lễ, nhưng vì tình trạng suy yếu của bà, đã phải kéo dài hơn 10 tháng.

Với một giọng nói to và sảng khoái, bà nhớ lại sự đau đớn khủng khiếp mà bà đã phải chịu đựng trong nhiều tháng. “Cơn đau luôn dày vò tôi, cả đêm tôi không thể chợp mắt được chút nào.” Chỉ khi bác sĩ tiêm cho bà thuốc giảm đau vào mỗi sáng, bà mới cảm thấy dễ chịu phần nào, nhưng đó cũng chỉ là tạm thời.

Bà cầu xin họ tiêm giảm đau cho bà nhiều hơn, nhưng họ nói rằng họ không thể, nếu không bà sẽ bị nghiện. Bà muốn mọi người biết được nỗi đau khủng khiếp mà hóa trị có thể gây ra, nên bà đã không ngần ngại kể ra câu chuyện của mình.

“Tôi muốn khuyên mọi người hãy xem xét cẩn thận trước khi quyết định chữa bệnh vừa đau đớn vừa tốn kém, trong khi có những lựa chọn khác mở ra cho họ. Đó là kinh nghiệm của tôi,” bà nói.

Cuối cùng vào năm 1994, sau gần hai năm, ra vào viện thường xuyên, người ta cho biết bà đã khỏi bệnh. Giống như hầu hết mọi người, bà trở lại thói quen ăn uống và làm việc cũ của mình, không nghĩ rằng ung thư có thể tái phát.

Sau đó, bà đã bị ung thư lần thứ hai. Đó là hai năm sau khi bà được cho biết là ung thư của bà đã thuyên giảm. Bà Fong khi đó nghĩ rằng tái phát ung thư có nghĩa là cơ hội sống còn rất mong manh.

Vào khoảng thời gian đó, vẫn ông bác sĩ ấy cho biết là ông muốn tăng liều hóa trị. Mặc dù không được học hành nhiều, bà Fong đủ táo bạo và sắc sảo để nói với vị bác sĩ rằng, trái tim của bà sẽ không thể chịu được.

Thật vậy, khi việc thử nghiệm được thực hiện, họ phát hiện ra rằng một trong những van tim của bà đã thực sự yếu (hoặc bị lỗi) và bà sẽ không thể chịu được những liều hóa trị mạnh hơn.

Bà Fong đã phải tự tôi luyện mình cho một đợt hóa trị thứ hai nhẹ hơn.

Trong bệnh viện, bà đã gặp một công chức nhà nước trẻ tuổi, cũng bị bệnh ung thư. Người thanh niên này cho biết bác sĩ đã nói rằng anh là một bệnh nhân trẻ tuổi và mạnh

mẽ, nên sẽ được nhận một liều hóa trị mạnh hơn. Tuy nhiên, trong vòng một thời gian ngắn ngủi, người thanh niên này đã chết vì bị xuất huyết bên trong. Cũng vào khoảng thời gian này "Người anh em" James (vào thời điểm đó là một tình nguyện viên của Tổ chức Tzu chi ở Singapore), đến bệnh viện thăm tôi. Ông hiến máu và cũng nói rằng ông sẽ hiến tặng đủ lượng máu mà tôi cần để giúp nâng tiểu cầu của tôi lên.

Bà cảm thấy vô cùng biết ơn "Người anh em" James... và tiểu cầu trong máu của bà đã tăng vọt!

Bà Fong cho biết bà đã "vô cùng xúc động, cảm kích bởi lòng vị tha của ông ấy và cảm thấy vô cùng biết ơn". Bằng cách nào đó, những cảm xúc của lòng biết ơn đã chuyển thành những rung cảm tích cực và lạc quan ấm áp đến nỗi đột nhiên tiểu cầu của bà tăng lên mức bình thường... và bà có thể ra viện được.

Sau khi bà xuất viện, James mang rất nhiều trái cây và rau quả đến nhà bà. (Tại thời điểm năm 1994, các loại rau tươi hữu cơ vẫn chưa có). Một lần nữa, bà lại thấy vô cùng biết ơn James, mặc dù cho đến thời điểm đó, bà không đặc biệt thích trái cây hoặc rau, nhưng bà cảm thấy bà phải ăn tất cả chúng.

Bà Fong dũng cảm thách thức bác sĩ

Chẳng bao lâu sau, bà Fong thay thế chế độ ăn thịt cá có dầu mỡ và cơm gạo trắng bình thường của mình bằng salad và cháo gạo lứt – đó là thực phẩm chủ yếu của bà cho đến ngày hôm nay.

Bà sụt cân và gầy rộc đi, vị bác sĩ nọ hỏi bà chuyện gì đã xảy ra. Khi bà nói với ông ấy rằng bà đã chuyển sang chế độ ăn chay và trái cây tươi, ông ấy đã bị sốc.

"Bà phải ăn thịt", ông khuyên bà. "Nếu không, sức khỏe bà sẽ tồi tệ hơn, khi đó tôi không thể sử dụng hóa trị cho bà một lần nữa ", đó là lời cảnh báo nghiêm khắc của ông ấy.

Bà Fong dũng cảm vặn lại: "Lần cuối tôi đã nghe lời khuyên của ông. Sau khi hóa trị, tôi thấy rất nhiều bệnh nhân vẫn ăn thịt và cá. Sau đó, tôi bắt đầu nhìn thấy từng người một biến mất. Làm thế nào tôi có thể tin tưởng ông được nữa?"

Vị bác sĩ trở nên khó chịu và tức giận. "Bà đang quá yếu. Tôi không thể điều trị cho bà bằng hóa trị được, trừ khi bà ăn thịt và khỏe lên."

Bà Fong nhất quyết không chịu bị đe dọa. "Tôi nghe ông khuyên nên theo hóa trị. Tôi

thấy rõ nhiều bệnh nhân khác sau khi hóa trị đã qua đời, hơn nữa tôi cũng không đủ tiền để chi trả nếu theo hóa trị nữa. Tôi đã nhẵn túi rồi."

"Vì vậy, tôi đã quyết định tôi nên thử một cái gì khác." Cái khác đó là trái cây tươi và rau quả hàng tuần mà Người anh em James đưa đến trước cửa nhà bà, miễn phí.

Vì vậy, trong vài tháng sau, bà Fong tiếp tục uống nước ép rau tươi và ăn salad. Salad (rau trộn) là một món ăn lạ đối với người Trung Quốc, và nước rau ép cũng vậy. Cả hai sẽ được coi là rất âm, rất mát. Bởi bà đón nhận những thực phẩm này với lòng biết ơn và rất nhiều tình yêu thương, nên bà đã có thể vượt qua được những e dè của chính bản thân mình.

Nếu bạn ăn với tình yêu thương và lòng biết ơn, thức ăn sẽ nuôi dưỡng và chữa lành cho bạn. Đây là những gì mà tất cả các thầy thuốc, những người có niềm tin tinh thần mạnh mẽ, như Bác sĩ Lai Chiu Nan, đã dạy.

"Bác sĩ, lần cuối tôi đã nghe lời khuyên của ông. Sau khi hóa trị, tôi thấy rất nhiều bệnh nhân vẫn ăn thịt và cá. Sau đó, tôi bắt đầu nhìn thấy từng người một biến mất. Làm thế nào tôi có thể tin tưởng ông được nữa?"

Sau đó bà đi kiểm tra lại sức khoẻ, hồi hộp chờ kết quả xét nghiệm máu của mình. 'Nó có tốt hơn không?'- bà hỏi bác sĩ. "Không," bác sĩ trả lời.

"Có phải nó tồi tệ hơn?"- sau đó bà lại hỏi ông ta. "Không,"- ông nói. Bà Fong đã lặng lẽ phấn khởi. Bà có thể không được tốt hơn, nhưng khi đó bà đã không thấy bất kỳ sự tồi tệ nào hơn và như vậy, bệnh của bà đã ổn định.

"Tôi tự nghĩ, bây giờ thế là đủ tốt rồi. Tôi không thể thoát khỏi các độc tố chỉ sau một vài tháng ăn uống đúng cách."

Bây giờ vị bác sĩ đó rất phấn khích… "Bà đã ăn gì?" ông ấy hỏi.

Một năm trôi qua và sau đó bà Fong lại gặp đúng vị bác sĩ nọ sau khi đã làm xét nghiệm máu cho, ông đã rất vui mừng. "Bà đã ăn gì?"- ông ấy muốn biết. Các kết quả thử nghiệm cho thấy máu của bà bình thường. Ung thư giai đoạn cuối của bà đã khỏi!

Bác sĩ rất hài lòng. Ông kể cho các bác sĩ khác nghe. Ông muốn nghe những lời khuyên của bà. Ông muốn biết ai đã dạy bà cách ăn uống này.

Bà Fong hạnh phúc mau lẹ trả lời: "Giáo sư James". Trong mắt bà, James - một kỹ sư – thực sự là một giáo sư y khoa giỏi, nếu không muốn nói là giỏi hơn nhiều so với các giáo sư

y khoa khác.

Là người nghèo và ít chữ, bà Fong không thể tiếp cận thực phẩm bổ sung đắt tiền và phương pháp điều trị tổng thể. Bà cũng không học thiền để xả stress. Tuy nhiên, bà đã nghe theo lời khuyên của Người Anh em James “hãy ngừng cãi nhau với chồng.” Và bà ấy đã cầu nguyện cho các vị thần Đạo giáo của mình.

Một cách tự nhiên, bà Fong muốn chia sẻ cách chữa bệnh bằng dinh dưỡng của mình với các bệnh nhân khác. Bà biết rằng các bệnh nhân ung thư máu còn sống sót lâu nhất mà bà đã biết là chỉ được khoảng 10 tháng sau khi bệnh bị tái phát lần thứ hai.

Nhưng bà thật sự sửng sốt bởi các bệnh nhân ung thư mà bà quen biết trong khi điều trị lại không muốn làm theo cách của bà. “Họ cho biết, các loại rau như vậy có vị sống lắm. Tôi không thể ăn nổi. Tôi không thể uống nước ép rau quả.” Đáng buồn thay, bà Fong đã quan sát thấy, họ từng người một, lần lượt qua đời vì căn bệnh ung thư.

Năm năm trôi qua, hàng năm bà Fong đi kiểm tra máu theo định kỳ, và kết quả luôn là không có bệnh. Bà đã hoàn toàn khỏe mạnh, họ nói.

Sau năm năm, bà Fong nói với các bác sĩ rằng bà sẽ không đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe nữa. Họ nói không sao và hãy trở lại nếu bà ngã bệnh một lần nữa. Thời điểm đó cách đây 12 năm và kể từ đó bà Fong cũng đã biết được rằng hai trong số các bác sĩ đã đến nghe bà nói - cả hai đều trẻ hơn bà - đã qua đời.

Chồng bà cũng qua đời vì ung thư sáu năm sau khi lần đầu tiên bà bị sa sút với bệnh bạch cầu. Ông bị ung thư gan tiến triển. Ông kiên quyết không áp dụng chế độ ăn uống của bà, “ông ấy nói rau trộn là cho lợn. Ông ấy đã đi rất nhanh. Không ai có thể làm gì được.” Ông ấy mới 54 tuổi. Bà nhún vai.

“Tôi đã dành tất cả tiền cho hóa trị liệu.” Nhưng bà ấy không phàn nàn. Với ba đứa con đã trưởng thành và sống độc lập, người góa phụ này làm việc sáu giờ một ngày, đi đến từng nhà, bán nước trái cây và nước uống enzyme.

“Khả năng chịu đựng của tôi rất tốt, tôi yêu thích công việc của mình”.

NHỮNG THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI - Tóm tắt

Sự thay đổi lớn nhất trong cuộc đời bà Fong là chế độ ăn uống, khác hoàn toàn với kiểu ăn ‘thông thường’ là ăn thức ăn đường phố hoặc nhà

hàng và đồ ăn nấu ở nhà mà 99% dân số Singapore vẫn ăn hàng ngày.

Bà Fong cũng ca ngợi Người anh em James và chị Joyce đã giới thiệu cho bà khái niệm sức khỏe về thể xác và tâm hồn.

“Vâng, tôi tin rằng chúng ta phải luôn luôn được hạnh phúc, làm việc tốt, chia sẻ những gì chúng ta có, giúp đỡ người khác. Ở tuổi 60 hiện nay tôi cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc hơn so với tôi khi còn ở độ tuổi 40.”

Lila Notley: “Thưa bác sĩ tôi không bị ốm, tôi chỉ có ung thư”

Tôi có nhiều năng lượng hơn so với hầu hết thanh thiếu niên hoặc những người ở thế hệ 4X, 5X, mặc dù hiện nay tôi bị ung thư giai đoạn ba, năm và đã 74 tuổi.”

Đây là phát ngôn của Lila Notley, người được thưởng Huân chương Order uy tín của Úc (OAM), khi bà phát biểu vào năm 2003.

Lila có thể dễ dàng là một trong những người bị chết do ung thư khi bà 56 tuổi. Tuy nhiên người nội trợ này đã sử dụng kinh nghiệm gần hai thập kỷ với ba lần bị ung thư để giúp hàng ngàn người khác ngăn chặn và khắc phục bệnh ung thư và các bệnh khác do lối sống gây ra.

Hơn thế, Lila dũng cảm đã thuyết phục, vận động, kiến nghị các bộ trưởng, chính quyền địa phương và các thượng nghị sĩ liên bang công nhận các liệu pháp điều trị tổng thể tự nhiên và được các bệnh viện công cũng như các công ty bảo hiểm tài trợ. Chắc chắn họ coi bà như “kẻ quấy rầy” nhưng bà lại giành được nhiều giải thưởng, bao gồm cả Huân chương Order uy tín của Úc (OAM) vào năm 1996, và bà sử dụng những giải thưởng này như “Thẻ gọi” để giành chiến thắng, hỗ trợ cho sự nghiệp của mình.

Bà đã có thể là một người phụ nữ kinh doanh khác ở thị trấn nhỏ nhưng Lila lại có những ước mơ lớn. Bà đã tập hợp toàn bộ cộng đồng doanh nghiệp để hỗ trợ sự nghiệp của bà và từ ngôi nhà ở ngoại ô của mình, bà đã tổ chức một đại hội thế giới về ung thư bằng liệu pháp không độc hại (tháng 4/1997), đưa 20 chuyên gia ung thư từ 11 quốc gia trên thế giới đến thị trấn nhỏ Darwin!

Sau đó, khi bà phải đối mặt với thách thức ung thư lần thứ ba của mình vào năm 2000, bà đã bay tới Trung Quốc theo lời mời của Giáo sư Xin Yuling từ Bệnh viện Hữu nghị Trung - Nhật và đã được dùng Liệu pháp điện hóa (Electro Chemical Therapy - ECT) do

Thụy Điển phát triển, mà một số nước châu Âu và hơn 1.200 bệnh viện ở Trung Quốc đã sử dụng, nhưng chưa có ở Úc. “Đó thực sự là một trải nghiệm có lợi, không đau, hiệu quả, hấp dẫn và thú vị trong hai tuần lễ,” Lila thốt lên trong một báo cáo đặc biệt.

Câu chuyện này chào đón và tôn vinh cuộc đời của một người phụ nữ thực sự phi thường.

Lila Notley là một trong những người đầu tiên tôi gặp khi tôi chuyển đến Darwin với người chồng sau của tôi là Richard Kingsley. Tôi gặp Lila tại ngôi nhà gỗ một tầng khiêm tốn của bà ở ngoại ô Parap.

Chỉ khi Lila tình cờ đề cập rằng bà đã hai lần phải phẫu thuật nghiêm trọng vì ung thư từ năm 1985 thì tôi mới nhận thấy rằng bà đã từng bị bệnh ung thư rất nặng.

“Chúng ta đã phải trả giá cao cho thực phẩm đang dần giết chết chúng ta”

Bà ít nói về căn bệnh ung thư của mình, mà tập trung nói về việc làm thế nào để chỉ dẫn cho nông dân trồng thực phẩm không có hóa chất độc hại. “Chúng ta phải trả giá cao cho thực phẩm đang dần giết chết chúng ta”.

“Con cái chúng ta, khi thời gian chúng còn là thanh thiếu niên ít nhất 30% trong số đó có hệ thống miễn dịch bị tổn hại. Tôi đã quan tâm tới sức khỏe của giới trẻ trong nhiều năm và nhận ra rằng họ sẽ có các bệnh thoái hóa ở tuổi 20 và 30 trong khi thế hệ chúng tôi đã có trong thập niên 60 và 70 của mình. Điều đáng báo động là nó đã xảy ra “.

Lila thành lập chi nhánh của Hội sức khỏe Tự nhiên Australia (NHS) ở Darwin và từng là chủ tịch danh dự ở đó.

Trước khi trở về tôi đã hứa với Lila rằng tôi sẽ tham gia Hội của bà và một vài tháng sau khi bà đã thuyết phục Thị trưởng vùng Darwin là Lord Brown tặng cho Hội một mảnh đất làm khu vườn hữu cơ của cộng đồng thì tôi cũng gia nhập hội đó luôn!

Chất xúc tác cho niềm tin của Lila vào dinh dưỡng tốt để ngăn chặn và thậm chí chữa lành các bệnh do lối sống đã trở lại khi bà phải đối mặt với thách thức ung thư đầu tiên của bà và gặp Beryl Diamond, người quản lý của trang trại sức khỏe Hopewood ở vùng núi xanh thuộc bang New South Wales.

Đó là năm 1984 và khi đó Lila 56 tuổi. Lila đã trải nghiệm chương trình Hopewood và

hệ thống miễn dịch của bà đã được tăng cường trước khi bà trải qua phẫu thuật ung thư ruột. Những lợi ích của chương trình Hopewood có thể cảm nhận được ngay lập tức và rõ ràng. Beryl đã không khó khăn khi thuyết phục Lila thành lập chi nhánh Hội sức khỏe Tự nhiên Australia tại Darwin.

"Ung thư không phải là việc lớn"... đó là thái độ của Lila

Điều gây ấn tượng mạnh mẽ và không thể xóa nhòa với tôi trong lần gặp lần đầu tiên với Lila là thái độ của bà gần như lãnh đạm đối với những thách thức ung thư của bà. Đó thực sự không phải vấn đề lớn.

Đồng thời, Lila luôn tâm niệm rằng con người đừng bao giờ trở thành nạn nhân bất lực và phó mặc số phận của mình cho các bác sĩ. Bệnh nhân phải chịu trách nhiệm và chăm sóc sức khỏe của chính mình. Một vài năm gần đây, điều này đã trở thành khẩu hiệu ở Trung tâm sức khỏe tổng thể ở Darwin (DHHC) mà Lila thành lập từ năm 2001.

Chưa bao giờ có bất kỳ biện pháp nửa vời nào tồn tại với Lila kiên định.

Khi bà quyết định chống lại xạ trị tàn bạo và bắt đầu đứng đầu chi nhánh Darwin của Hội sức khỏe tự nhiên Australia (NHS), bà đã dốc toàn lực quảng bá về lợi ích của thực phẩm tự nhiên và chế độ ăn chay.

Rồi, khi ung thư vú xuất hiện vào năm 1991, bà chỉ đơn giản là trải qua một cuộc phẫu thuật vú vào cuối tuần. "Ngày hôm sau tôi đã ngồi trên giường và đan. Tôi quay lại văn phòng (bà là một tình nguyện viên toàn thời gian) vào ngày thứ hai. Thậm chí không ai biết tôi đã phẫu thuật loại bỏ vú cho đến khi tôi nói với họ. Tôi đã hồi phục nhanh chóng và không đau đớn". (Năm 2000, sau khi Lila đã được điều trị bằng liệu pháp điện - hóa ở Trung Quốc, bà viết: "Tôi chắc chắn 100% rằng nếu tôi cũng được điều trị như vậy vào năm 1991, tôi chắc chắn sẽ không bị mất vú.")

Dùng vitamin, khoáng chất và các liệu pháp tự nhiên để nạp thêm năng lượng

Đương nhiên bà từ chối hóa trị và xạ trị sau khi phẫu thuật: "Tôi duy trì năng lượng của mình bằng các vitamin, khoáng chất và liệu pháp tự nhiên."

Không hề dễ dàng trong một thị trấn quân sự như Darwin! Tôi nhớ rất rõ dịp tôi tới để nói về cách trồng hữu cơ tại Agni - một hiệu sách mới. Người duy nhất hưởng ứng buổi nói

chuyện là Lila! Một tuần sau đó, đến lượt Lila nói chuyện. Chủ đề là sức khỏe tự nhiên.

Chỉ có tôi là người duy nhất hưởng ứng!

Chúng tôi nhún vai, cười và tiếp tục hỗ trợ nhau. Tất nhiên Lila đã đi trước trong nhiều cách, trong khi tôi là một “người mới đến”.

Khẩu hiệu cảm hứng của Lila ‘Hãy sống chung với ung thư’

“Không có giải pháp chữa trị nhanh chóng... bạn phải chịu trách nhiệm cho sức khỏe của mình.”

Khi 56 tuổi bà đã phải đối mặt với thách thức ung thư đầu tiên của mình. Cũng vào khoảng thời gian đó, bà được chẩn đoán là bị viêm khớp hông và cột sống. Sau đó Lila đã tiếp tục vượt qua hai thách thức ung thư nữa và trước khi bà qua đời ở tuổi 77 đã xuất hiện ung thư thứ tư. Tuy nhiên, đó là những năm bà tràn trề nhiệt huyết cống hiến cho cộng đồng nên bà đã nhận được chín giải thưởng, trong đó có Huân chương uy tín của Úc!

Đó là vào năm 1984 khi Lila 56 tuổi, bà đã phải phẫu thuật do bị ung thư ruột. Đợt phẫu thuật đó đã lấy đi của bà 61cm ruột già. Cũng vào thời điểm đó bà được chẩn đoán là bị viêm khớp hông và cột sống. “Bệnh này, qua thời gian, sẽ làm tôi phải ngồi trên một chiếc xe lăn, giống như ung thư, y học chưa có cách chữa được bệnh viêm khớp,” bà nói.

Một tai họa kép về sức khỏe như vậy có thể hủy hoại hầu hết mọi người. Nhưng Lila không phải là ‘bà nội trợ’ bình thường như cách bà vẫn thích gọi mình từ khi nghỉ hưu. Người phụ nữ kiên cường đáng kinh ngạc này đã giữ một cái đầu lạnh và quyết định khá dứt khoát về cách điều trị đúng cho mình.

Sau phẫu thuật ung thư ruột, bà từ chối xạ trị (bởi vì bà đã thấy điều gì xảy ra với em rể của mình). Thay vào đó Lila đã đến Trại sức khỏe Hopewood ở New South Wales (NSW) và ở Trại này tại vùng Blue Mountains bà đã học được cách ăn (chay và tự nhiên) cũng như cách sống đã trả lại cho bà cơ thể khỏe mạnh.

Bà không ngần ngại trong việc áp dụng những gì bà đã học được. Bà cũng đã “nghiên cứu bệnh tật của tôi để tìm hiểu những gì cơ thể tôi thiếu và những gì nó thực sự cần. Sau khi nghiên cứu và tham khảo ý kiến của một Nhà trị liệu theo phương pháp tự nhiên, tôi chịu trách nhiệm cho mọi thứ tôi đã ăn”.

Không mất nhiều thời gian bà đã lấy lại sức khỏe và sức sống của mình. Điều đáng ngạc

nhiên là Lila không chỉ hồi phục hoàn toàn từ sau phẫu thuật ung thư, mà sự thay đổi chế độ ăn uống của bà cuối cùng đã chữa khỏi cả bệnh viêm khớp của bà.

Lila đã trở thành người ăn chay, một chế độ ăn hơn 50% thực phẩm hữu cơ và trái cây, rau củ tươi. Bà rất thích súp nóng và bánh mì làm từ bột chưa rây, sẽ là bữa ăn tối của bà. Nhưng bà cũng phải nấu cơm cho ông Ted - chồng bà. Ông không phải là một người ăn chay và Lila luôn phải chuẩn bị có món thịt trên bàn ăn.

Con gái Pam nhớ lại về người mẹ của cô "bà rất khỏe với chế độ ăn uống của mình khi bà đang bị ung thư." Nhưng ngay cả thời gian đó, Lila ăn rất thanh đạm và cá (thường là nướng) hay gà là loại thịt duy nhất bà ấy ăn.

Ung thư tái phát... lần này trong ngực bà

Bảy năm sau khi phẫu ung thư ruột, vào năm 1991, bà bị phát ung thư. Lần này trong ngực bà. (Có thể là do thịt gà, vì kiểu thịt gà hữu cơ không có sẵn khi đó?)

Lila dường như không mấy đau khổ về việc bà bị mất vú. Bà không bao giờ phàn nàn về những vấn đề sức khỏe của mình.

Sau khi chỉ lưu lại bệnh viện để mổ vú vào một dịp nghỉ cuối tuần, bà đã lập tức trở lại Văn phòng (của Tổ chức Giáo dục Cuộc sống), mà không ai biết bà đã bị lấy đi một bên vú.

Sau phẫu thuật bà từ chối xạ trị và hóa trị liệu, thay vào đó chỉ dựa vào thực phẩm và vitamin cùng khoáng chất bổ sung để tăng cường khả năng miễn dịch cho mình.

Một chất bổ sung mà bà cảm thấy đặc biệt quan trọng đối với bệnh nhân ung thư là vitamin C liều cực cao (mega)... Tôi nhớ Lila nhận tiêm tĩnh mạch Vitamin C từ Tiến sĩ Stanley Linco sau đó là Tiến sĩ Angie Aralar-Dolar, cả hai người này được liệt kê trong danh bạ của Trung tâm sức khỏe tổng thể Darwin với tư cách là "Chuyên gia hỗ trợ".

Lila được thuyết phục về sự an toàn, không độc hại và tính hiệu quả của phương pháp điều trị tự nhiên và bổ sung chính thống nên bà vui vẻ sử dụng chúng, thậm chí đôi khi còn 'thử', bất kể thứ gì mà chuyên gia sức khỏe tự nhiên cung cấp.

Một khoáng chất bổ sung mà Lila sử dụng là bột Percy.

Lila rất tin tưởng vào phương pháp trị liệu của Tiến sĩ Max Gerson với yêu cầu mỗi ngày uống 13 ly nước ép tươi (chủ yếu là rau).

Lila rất cởi mở với tất cả các loại chữa bệnh tổng thể và bên cạnh sự nồng nhiệt chào đón của các bác sĩ, y tá, bà còn thu hút các lương y nổi tiếng chữa theo liệu pháp tự nhiên, theo phép vi lượng đồng căn và thảo dược đến để trình bày và làm tình nguyện viên tại Trung tâm. Darwin giờ là một xã hội đa văn hóa và Trung tâm đã thu hút nhiều người châu Á đến thuyết trình, làm tình nguyện viên và thành viên.

Ngay cả các lương y chữa bệnh theo các liệu pháp truyền thống cổ xưa như Ayurveda, y học cổ truyền Trung Quốc, Kinesiology(28), liệu pháp Bowen, liệu pháp tâm lý, tất cả đều được Trung tâm nhiệt liệt đón chào. Trong đó, bao gồm cả những thầy chữa bệnh bằng năng lượng khác nhau (như Nhân điện), đã chữa cho Lila và bà biết ơn chấp nhận tất cả.

Tôi nghĩ Lila thậm chí đã có lúc thử điều trị bằng liệu pháp nước tiểu vì thấy bà nói về nó rất nhiệt tình. Bà cũng tin tưởng vào liệu pháp oxy(29) và Keo Bạc (Colloidal Silver)(30). Tôi tin rằng Lila cảm thấy không thể đích thân giới thiệu một liệu pháp hay chất bổ sung cho đến khi bà đã cố gắng thử chúng. ("Tôi không phải là loại người cái gì cũng dính hết.")

Tôi đồng thời cũng chắc chắn rằng không có điều gì mà bà đã trải nghiệm làm hại bà.

Lila Notley nói về ung thư... sự hấp hối, cái chết và sự sống.

Một khi bạn đã không sợ chết vì ung thư thì chẳng bao lâu bạn sẽ khỏi bệnh. Tất cả chúng ta đều biết rằng một lúc nào đó chúng ta cũng phải chết. Tôi quyết định chết theo kiểu của mình, chắc chắn là không giống với những người rụng tóc hàng mảng, buồn nôn và ói mửa (do hóa trị liệu hay xạ trị). Với tôi đó không phải là cuộc sống có chất lượng".

Ian Gawler truyền sự tự tin cho các vận động viên điền kinh và bệnh nhân ung thư

Được cho là chỉ còn sống khoảng hai đến ba tuần nữa năm 1975, bác sĩ thú y Gawler đã chuyển sang hướng điều trị hầu như chưa ai biết: chế độ ăn bằng nước ép (rau) Gerson và thiền, phẫu thuật ngoại cảm ở Phillipin và một cuộc gặp gỡ "xúc tác với Sai Baba…"

Năm 2003, Tạp chí Newsweek đặt tên ông là "Con người kì diệu".

Rất hiếm người sống sót (qua) được khi bị ung thư xương, vì thường đây là giai đoạn cuối – thế mà thật kỳ diệu Ian Gawler lại qua được. Nhưng điều đáng kinh ngạc hơn so với sự hồi phục từ căn bệnh ung thư giai đoạn cuối chính là thái độ hề sợ hãi của ông khi phải đối mặt

với ung thư và và dám chiếu sáng con đường mới để trở lại khỏe mạnh một lần nữa. Thời niên thiếu của Gawler ở một thị trấn đồng quê Úc không có gì đáng kể, ngoài sự tạm thời mất niềm tin do cái chết của người mẹ và con chó cưng cùng xảy ra trong một thời gian ngắn.

Ian nhớ lại rằng "Ông đã lớn lên với chế độ ăn uống gồm thịt và ba loại rau" (khoai tây, cà rốt, bắp cải)." Cách ăn uống như vậy trực tiếp có liên quan đến sáu trong 10 cái chết... chết do ung thư, tiểu đường, bệnh tim... ông cảnh báo như vậy.

Mặc dù bà nội ông có một vườn rau và khi ông còn là đứa trẻ ông đã rất thích ra vườn giúp bà. Ở trường những cậu bé ham thể thao thường được động viên ăn ba bữa thịt một ngày. Sau khi tốt nghiệp cao đẳng thú y, ông bắt đầu làm việc mỗi tuần 80 giờ, chơi các môn thể thao và hòa nhập xã hội một cách tích cực.

Khi Gawler được chuẩn đoán mắc bệnh ung thư xương ác tính, ông đã phải phẫu thuật tháo bỏ chân phải ở khớp háng. (Mới đây ở tuổi ngoài 50, ông đã di cư sang Nepan).

"Người ta nói với tôi rằng chỉ có 5% bệnh nhân có hy vọng sống được năm năm sau phẫu thuật này, và nếu bệnh ung thư của tôi lại tái phát thì cái chết sẽ đến rất nhanh".

Và ung thư đã tái phát trong vòng 10 tháng. "Đó là một lời kêu gọi thức tỉnh" – Gawler kể lại.

"Họ nói với tôi rằng đừng hy vọng sống quá sáu tháng. Chỉ có thuốc giảm đau được mang đến cho tôi."

Khi ấy tôi đã nhận ra rằng nếu tôi muốn khỏi bệnh thì mọi việc sẽ chỉ phụ thuộc vào chính tôi mà thôi. Với tư cách là một bác sĩ thú y, tôi đã thấy những con vật ốm nặng và cũng đã hồi phục, vì vậy tôi cũng có niềm tin rằng tôi sẽ khỏe trở lại." Người trợ lý của ông là bà Grace, người mà sau đó trở thành vợ ông và mẹ bốn đứa con của họ cùng đồng thời có một niềm tin sắt đá rằng ông nhất định khỏi bệnh.

Gawler nhớ lại điều mà vị sếp của mình đã nói: "Khi một con vật (và con người cũng là con vật) bị bệnh, 90% sẽ tự khỏi mà không phải làm thêm gì cho nó cả. Bác sĩ thú y chỉ có thể tạo sự khác biệt có 5% thôi, còn 5% khác sẽ chết bất chấp dù có làm gì hay không."

Trong thời điểm khủng hoảng ấy, Gawler đã gặp rất nhiều người cũng có quan điểm tự cứu mình một cách lạc quan. Lúc này ông ấy nói rằng: "con người phải có cái nhìn cởi mở". Ông ta cởi mở đến nỗi một trong hai cuốn sách ông sử dụng để giúp mình hồi phục sau ca

mổ là cuốn *Bragavad Gita* – một cuốn sách về tâm linh Ấn Độ cổ điển.

Một sự trùng hợp ngẫu nhiên xảy ra đã góp phần hỗ trợ điều trị cho ông.

Ông đã đọc trên báo về một bác sĩ tâm thần học Ainsley Mear đang tìm các bệnh nhân ung thư để tham gia vào đợt điều trị tăng cường bằng thiền mà bác sĩ này đưa ra. Đó là một cuộc cách mạng trong năm 1974. Gawler đã trở thành một trong ba người được bác sĩ đó nhận vào.

"Khối u của tôi dự kiến sẽ tăng kích thước gấp đôi... nhưng điều đó đã không xảy ra." Tuy nhiên sau ba tháng tập thiền, ông thấy đau mạnh. Ông không thể ngồi được mà phải nằm. Ông bắt đầu phải dùng châm cứu (một liệu pháp khác mà hầu như chưa được nghe tới trong những năm 1970).

Nhưng cũng vào thời điểm đó, với sự trợ giúp tận tụy của người vợ (đầu tiên) của ông, Gawler bắt đầu thực hiện chế độ ăn uống thải độc dựa vào liệu pháp nước ép rau tươi hữu cơ (rau chưa nấu) của Gerson. "Cùng với thiền, chế độ ăn thải độc của tôi thực tế đã làm cho tôi nhận thức được cái gì tôi đang ăn và đang nghĩ."

Tuy nhiên ông vẫn tiếp tục bị đau đớn và sụt cân khủng khiếp, giờ ông chỉ còn 38 kg trong khi cao 1,8m. Ai cũng tin là ông sẽ chết (ngoại trừ Grace).

Việc đối mặt với cái chết đã giúp tôi tập trung vào hồi phục

"Rõ ràng trong tâm trí tôi đã sẵn sàng đón nhận cái chết, và thật lạ ý thức đó gần như đã giúp tôi tập trung vào sự hồi phục. Cũng vào thời điểm này, tôi thường quên rằng mình đang chết".

Với quan điểm như vậy, Gawler quyết định tới Phillipin để được chữa trị từ "chuyên gia phẫu thuật" ngoại cảm. Ông phải nhận được sự xác nhận của bác sĩ cho phép bay. "Họ đã không nghĩ rằng tôi còn sống trở về".

Với hành trang là những gói thực phẩm hữu cơ và phao cứu nạn là sự lạc quan, đôi vợ chồng trẻ đó đã tới Phillipin và khối u của Gawler đã được các bác sĩ "phẫu thuật" ở đó lấy đi mà không dùng bất cứ thứ dụng cụ phẫu thuật nào. Cuộc phẫu thuật thành công và Gawler đã quay phim lại quá trình này.

Sau đó Gawler mới biết rằng khách sạn ông ở cũng có một vườn rau hữu cơ (đã cung cấp thực phẩm cho họ) và tất cả mọi người làm việc (trong biên chế) ở đó chiều muộn nào

cũng tới nhà thờ để cầu nguyện cho ông ấy.

Khi họ quay về Úc và trình chiếu những thước phim cho nhà phẫu thuật "thật" đó xem, ông này cảm thấy nghi ngờ và nói "tôi không biết chuyện gì đang xảy ra", (một điển hình của đa số các bác sĩ, thậm chí cả bây giờ) "thực ra là ông ấy không quan tâm đến kết quả đó."

Cuộc phẫu thuật ngoại cảm đã thành công... nhưng ung thư lại phát triển trở lại

Gawler tiếp tục chế độ ăn uống điều trị của mình và ngồi thiền tới ba giờ mỗi ngày. Sáu tháng sau đó ung thư lại xuất hiện, nhưng lần này là ở ngực. Ông còn có một khối u ở vùng xương chậu và trong phổi, nhưng thật kỳ lạ, ông đã tăng cân trở lại và không có cảm giác đau.

Ông hiểu rằng "mọi thứ vẫn chưa cân bằng... lá phổi của ông cũng vậy". Ông còn phải "chiến đấu với niềm tin của mình" để tìm ra đâu là con đường đúng để trở lại khỏe mạnh.

Gawler quyết định tới gặp lại các bác sĩ của mình và họ đã gợi ý ông về đợt hóa trị liệu để thử xem. Họ cảnh báo rằng trị liệu này chắc chắn sẽ làm cho ông bị vô sinh. Ông sẽ bị rụng tóc và rất có thể ảnh hưởng tới cả tim mạch, thậm chí có thể làm ông bị mù.

Lần cuối cùng này Gawler phải chịu đựng một đợt điều trị y học. Nhưng cũng vào lúc này ông tăng cường thiền và chế độ ăn uống thải độc Gerson.

Sau hai tháng dùng hóa trị liệu (đợt điều trị đó yêu cầu kéo dài hai năm), Gawler cảm thấy rằng ông đã nhận được tất cả những gì tốt đẹp mà liệu pháp đó có thể mang lại. Ông cũng có một niềm tin (được nhen nhóm trong khi ông tập thiền) rằng ông cần dừng điều trị bằng hóa trị liệu. Và thế là ông đã làm như vậy. Ông quay lại Philipin, lần này kéo dài ba tháng.

Sức khỏe của ông tiếp tục được cải thiện và sau đó, khi ông gặp một cặp vợ chồng người Ấn Độ - họ là tín đồ của đạo Sathya Sai Baba, Gawler quyết định nhận lời mời của họ và sang Ấn Độ.

Gawler được Sai Baba phỏng vấn, người nói với ông rằng "ông đã khỏi bệnh, đừng lo lắng nữa". Tôi đã được kết luận như vậy" – Ông nói. Tác động của cuộc gặp gỡ với Sai Baba là "một chất xúc tác... một bước ngoặt chuyển biến quan trọng".

Chính ở bước ngoặt này, Gawler đã có lòng tin không chút nghi ngờ rằng ông chắc chắn đã khỏi bệnh. Sau đó ông biết rằng sự khác biệt cốt lõi giữa "niềm tin và lòng trung thành".

"Đối với tôi, sự thay đổi này đã xảy ra trong sự có mặt của Sai Baba".

Sau khi trở về từ Ấn Độ, ông tiếp tục thực hiện các việc tương tự... thiền và chế độ ăn uống thải độc trong 15-18 tháng nữa. Sau đó, giữa năm 1978 Grace (vợ ông) đã có thai đứa con đầu tiên (điều đó đáng lẽ sẽ không thể nếu Gawler vẫn còn tiếp tục thử nghiệm hóa trị liệu).

Gawler trở công việc của một bác sĩ thú y. Họ sống trong một căn hộ có đủ không gian để trồng một vườn rau. "Chúng tôi tạo ra cái "vườn không phải đào bới" đó trong một ngày và sáu tháng sau chúng tôi gần như 100% chỉ ăn rau trồng trong vườn rau hữu cơ đó."

Gawler được công bố là khỏi bệnh ung thư vào tháng 6/1978

"Cuộc sống của tôi từng sống đã kết thúc tại thời điểm khi một chân tôi bị tháo bỏ đi," Gawler kể lại với những người tham gia ở nhóm trại tu ung thư tháng 5/2006.

"Nó gần giống như một sự tái sinh, trở về với cuộc sống trong hoàn cảnh sống đã thay đổi." Không giống như nhiều người mong mỏi "những ngày tuổi già vàng" Gawler không bao giờ nhìn lại phía sau. Ông nói với những người tham gia rằng với thái độ lạc quan đúng, ung thư có thể là một trải nghiệm thay đổi cuộc sống để tốt hơn.

Trên thực tế, cuộc hành trình đầy thách thức với ung thư của ông dường như là một sự cần thiết cho ông để trở thành tác giả - người chữa bệnh truyền cảm phi thường - như ngày hôm nay.

Thậm chí trong khi đang hành nghề thú y, nhà Gawler đã bắt đầu giúp đỡ những người bị ung thư bằng cách tạo ra và đứng đầu các nhóm tự cứu chính mình Melbourne. (Dee Page là một trong những người sớm nhất tham gia các phiên trị liệu của nhóm Gawler và đã được truyền cảm hứng).

Vào năm 1984, Gawler đã có cơ hội mua thêm đất rừng. Đó là một thung lũng tách biệt và Tổ chức Quỹ Gawler được phát triển từ đó thành Trung tâm sinh sống Yarra với kiểu nhà gỗ một tầng ấm cúng. Năm ngoái Quỹ Gawler đã kỷ niệm 25 năm ngày thành lập, quỹ không chỉ giúp đỡ cho các bệnh nhân ung thư mà còn cả cho những người bị đa xơ cứng.

Trong thời gian gần đây, Gawler với tư cách là giám đốc trị liệu, không chỉ truyền cảm

hứng cho bệnh nhân ung thư tự đảm đương việc trị liệu cho mình, mà bằng các kỹ thuật quán tưởng sáng tạo ông đã dạy cho các nhà điền kinh Olimpic biết cách vươn lên giành chiến thắng. Ông đã được thưởng Huân chương Úc năm 1987 vì sự đóng góp lớn lao của mình.

Chương 12
HÀNH TRÌNH VỚI UNG THƯ

Hành trình đi tới sức khỏe toàn diện... với bé Zu Ru, Irene Yeo, Linda Chan, bà Jariah bte Hassan và Michael Low

Họ là những người Singapore bình thường nhưng lại rất phi thường khi chuyển sang chữa bệnh theo tự nhiên - đặc biệt là dùng thực phẩm - để chữa khỏi bệnh ung thư. Đặc điểm chung mà năm người chia sẻ ở đây là họ có tâm hồn cởi mở, thái độ sống tích cực 'chúng tôi tự chịu trách nhiệm, chúng tôi tự lo. Mặc dù họ chưa đạt đến cột mốc "10 năm sống không ung thư", nhưng tất cả họ trong đó có cả cụ Jariah hơn 80 tuổi vẫn đang sống một cuộc sống trọn vẹn, có mục đích. Họ không cứng nhắc mà vui vẻ với lối sống và chế độ ăn uống mới, sẵn sàng giúp đỡ những người xung quanh mình.

Thủ lĩnh tình nguyện hỗ trợ chữa ung thư Irene Yeo

Người sống sót sau ung thư vú năng động này đang giúp đỡ các bệnh nhân ung thư và các cha mẹ đơn thân để chữa lành tâm, thân và tinh thần cho họ.

Irene có thể sẽ là một bệnh nhân ung thư khác, phục tùng bất cứ điều gì mà các bác sĩ đưa ra - nếu không phải vì dịch Sars.

'Tôi đã phải đi đến Trung tâm Ung thư Quốc gia để bắt đầu hóa trị nhưng khi dịch SARS bùng phát năm 2003, vị bác sĩ đã gọi điện báo tôi không cần đến đó nữa. Vì vậy, tôi đã phải tìm cách để tự cứu bản thân mình."

Mặc dù Irene là một quản lý điều hành tại khách sạn năm sao, nhưng bà cũng là một trong số hàng ngàn bệnh nhân ung thư biết rất ít về căn bệnh này.

Irene tìm thấy “cách chữa” khi bà đọc một bài viết về Joyce Low và Kampung Senang. Bà gọi điện và ngay lập tức đi đến trung tâm. “Chính Joyce đã gặp tôi và rất nhẹ nhàng bắt đầu nói cho tôi biết tầm quan trọng của việc giải độc cơ thể bằng nước trái cây, gợi ý tôi bỏ thịt và sữa.”

Khi Irene nói rằng mình đang bận công việc, Joyce ngay lập tức đề xuất hỗ trợ phân phối rau hữu cơ tới nhà bà hằng tuần.

Irene rất xúc động nhưng bà cho biết có thể tự xoay xở được.

Bà cũng rất xúc động khi các tình nguyện viên nhà bếp tỏ ra quá quan tâm đến bà, “Tôi là một người bình thường, nhưng ai ở đây cũng đối xử với tôi rất nồng nhiệt và chu đáo như vậy. Suan Chu làm cho tôi sữa gạo lứt hữu cơ tươi để uống.”

Trải nghiệm ấy làm Irene nguyện quay lại giúp đỡ người khác khi bà khỏe trở lại. Bà cũng bắt đầu mua sách và đọc. Phương pháp trị liệu Gerson và cách chữa bệnh bằng nho của Johanna Brandt, chỉ là hai trong số những cuốn sách mà bà thấy đã củng cố những gì Kampung Senang đã dạy.

Từ đó, Irene bắt đầu uống nước ép trái cây hữu cơ tươi và nước dừa trước khi bà bắt đầu vào bốn chu kỳ hóa trị. Bác sĩ đã rất ngạc nhiên khi thấy Irene không bị lở loét miệng, một tác dụng phụ thường gặp khi hóa trị. Trong thực tế, bà đã đáp ứng rất tốt với hóa trị mà, thậm chí giữa các đợt hóa trị, bà đã bắt đầu giúp đỡ các bệnh nhân ung thư khác “đi mua và chuẩn bị bữa ăn chay khỏe mạnh ngon lành.”

Vậy tại sao người phụ nữ mạnh mẽ có hai cô con gái đã lớn này lại bị ung thư vú?

“Tôi có rất nhiều nỗi phiền muộn cần được giải tỏa. Chồng (sau) của tôi là loại người vũ phu, lăng nhăng, dính vào hàng đống các khoản nợ khiến tôi phải trả. Ngay cả vị linh mục cũng ủng hộ quyết định ly dị của tôi.”

Chính khi tham dự khóa học ba ngày ‘Trải nghiệm bắt đầu’ dành cho cha mẹ đơn thân của nhà thờ Công giáo, Irene đã biết cách xả ra các ‘chất độc’ bị dồn nén trong tâm trí và cơ thể mình. Nhưng bà tin rằng các độc tố tích tụ trong gan (bởi chế độ ăn uống không lành mạnh) chỉ có thể được thải ra một cách hiệu quả nhờ phương pháp thanh lọc bằng cà phê, một thói quen bà vẫn làm cho đến ngày nay.

Irene cũng thường xuyên đi bộ ngoài trời, và thực hành thở và luyện tập do các thầy “chữa bệnh bằng hơi thở, nghệ thuật sống” dạy.

Bà khẳng định rằng bà có một niềm tin vững chắc vào sức mạnh của liệu pháp khử độc và điều trị bằng nước hoa quả ép, cầu nguyện và những suy nghĩ tích cực. Ngoài chuyện là thủ lĩnh tình nguyện hỗ trợ bệnh nhân ung thư tại Trung tâm Điều trị Lối sống Tổng thể Kampung Senang (Kampung Senang's Holistic Lifestyle), người phụ nữ 58 tuổi này cũng hoạt động tích cực để giúp đỡ các cha mẹ đơn thân trong các chương trình do nhà thờ tổ chức.

Nhiều bạn bè khuyến khích bà hãy tự cho phép bản thân một lần nữa thưởng thức các món thịt nổi tiếng của Singapore. Nhưng Irene không thể bị cám dỗ. Giống như tất cả người khác, bà rất thích lối ăn chay lành mạnh và rất nhiều rau trộn (salad) của mình.

"Hãy dừng hóa trị liệu. Chỉ cần cho con trai bạn ăn các loại rau hữu cơ", tiến sĩ Jiang nói. Và Ze Ru đã hoàn toàn bình phục từ bệnh bạch cầu cấp tính cách đây sáu năm.

[*"Bắt đầu là một cơn sốt… Vị bác sĩ gọi chúng tôi đến bệnh viện KK… sau khi lưu ở đó 10 ngày và chịu nhiều xét nghiệm đau đớn, người ta nói với chúng tôi rằng bé Ze Ru, chỉ mới bốn tuổi, đã bị bệnh bạch cầu cấp tính. Đó là vào tháng 4/2001," Mẹ Sew Peng kể lại.*]4

Tôi lấy cảm hứng từ ông Ow Yang Ying, một chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng người Đài Loan, người đã viết rằng thực phẩm chay hữu cơ có thể chữa được bệnh ung thư.

– Mẹ Sew Peng

Cặp vợ chồng đó, còn có một cô con gái đã lớn, họ đều là Phật tử và đã ăn chay, thậm chí trước cả khi họ gặp nhau và kết hôn.

Đó là một khoảng thời gian lo âu đày ác mộng khi bé Ze Ru phải trải qua hóa trị khiến cơ thể bé trở nên kiệt quệ. "Trái tim tôi quặn đau mỗi lần con trai bé bỏng của tôi phải đi đến nơi điều trị khủng khiếp đó. "Cháu phải đến làm ba lần một tuần và mỗi lần hai -3 giờ để đưa các loại thuốc đó vào cơ thể gầy gò của nó thông qua lồng ngực.

Y tá cũng thúc giục cậu bé "hãy ăn thịt để chống lại bệnh ung thư". Tất cả các trẻ em trong khoa ung thư đều ăn thịt, ngoại trừ con trai cô và một đứa trẻ khác.

"Tôi không thể tin rằng để Ze Ru trở nên khỏe mạnh, nó sẽ phải chịu trách nhiệm về cái chết của một con vật," Sew Peng nói. Điều làm cô đau đớn hơn là đã "nhìn thấy sự đau khổ

vì sợ hãi của trẻ em và cha mẹ chúng. Tôi thấy một số đã qua đời trong quá trình điều trị bằng các chất độc hại.”

Người mẹ gốc Hoa tháo vát, có học đã bắt đầu đọc và nghiên cứu. Cô bị thu hút mạnh mẽ từ bài giảng của Tiến sĩ Lai Chiu Nan: “Ung thư không phải là sự kết thúc”. Cô đã nhận ra được những sự khác biệt lớn giữa việc ăn chay bình thường và chế độ ăn chay các loại thực phẩm hữu cơ sống và ngũ cốc nguyên hạt.

Sew Peng bắt đầu chuẩn bị cháo hữu cơ gồm năm loại hạt cho con trai mình trước khi đi hóa trị. Chẳng bao lâu các bà mẹ khác bắt đầu nhận xét rằng Ze Ru dường như đã đáp ứng điều trị tốt hơn so với con cái họ.

Sau tám tháng dùng hóa trị và thêm một năm đi lại, Sew Peng biết được rằng Tiến sĩ Jiang Su Hui (được đào tạo cả Tây y & Y học cổ truyền Trung Quốc) đã có mặt ở Singapore. Cuộc tư vấn 45 phút của Tiến sĩ Jiang đầy tình thương là một bước ngoặt. *“Bà ấy nói với tôi, con trai tôi có lẽ chỉ cần một nửa lượng hóa trị mà bác sĩ đã cho. ‘Hãy dừng hóa trị và chỉ cho cháu chế độ ăn uống thức ăn tươi sống và hữu cơ, rồi nó sẽ khỏe “,* bà ấy khẳng định với tôi.

Bác sĩ của bệnh viện đã đồng ý và còn nói rằng họ sẽ tiếp tục kiểm tra định kỳ cho Ze Ru. Hôm nay, Ze Ru đã là cậu bé lớp ba khỏe mạnh và hạnh phúc, ngày nào cũng mang theo hộp cơm trưa từ nhà đến trường. Ze Ru tiếp tục ăn cháo hữu cơ từ năm loại hạt cho bữa ăn sáng và tối, toàn bộ nguyên liệu chủ yếu của gia đình là gạo lứt hữu cơ và các loại rau hữu cơ. *“Món ưa thích của cháu là một quả táo (hữu cơ),”* Ze Ru cười.

Với lòng biết ơn, Sew Peng đã tình nguyện trình diễn nhiều lần cách chuẩn bị thực phẩm lành mạnh ở Kampung Senang.

Hóa trị không có tác dụng cho ung thư phổi của bà Jairah, nước ép trái cây và các chất bổ sung tối ưu đã giúp bà khỏi bệnh

“Tôi tin rằng cơ thể chúng ta chỉ có thể thoát khỏi các tế bào ung thư, nghĩa là nếu chúng ta quan tâm tới nó và cho nó những nguyên liệu thô thích hợp để chống lại ung thư. Tôi không tin vào thuốc, tất cả chúng đều có tác dụng phụ và làm suy yếu hệ thống miễn dịch của chúng ta”.

- Juraimi Rahmat, kỹ sư và huấn luyện viên phong cách sống

"Mẹ của tôi - một cựu cảnh sát nói - đã bị ung thư phổi lan rộng, họ nói với chúng tôi rằng bà ấy chỉ có cơ hội sống sót 50:50. Bà đã 80 tuổi và đã qua hóa trị, nhưng theo vị chuyên gia ung thư này, điều đó là không có hiệu quả, con trai bà là Juraimi Rabmat kể lại.

"Vị chuyên gia đang chuẩn bị giới thiệu một loại thuốc mới chi phí tới 4.000 đô la mỗi phiên (khoản tiền này không được Dịch vụ Bảo hiểm y tế dân sự chi trả đối với người nghỉ hưu vì nó không phải là một loại thuốc tiêu chuẩn)." Vì vậy, gia đình quyết định tìm kiếm phương pháp chữa bệnh thay thế khác.

"Tôi đã đến để biết về hiệu quả chữa bệnh ung thư theo phương thức Bruess từ Tiến sĩ Ignatious Augustin, một bác sĩ người Malaysia chữa bệnh theo cách tự nhiên, hiện là người dẫn chương trình truyền hình "Nhân tố Sức khỏe". Tôi đã tham dự nhiều cuộc nói chuyện về sức khỏe của ông ấy. Tiến sĩ Augustin chia sẻ với tôi rằng một trong những bạn bè của ông ở Hy Lạp đã bị ung thư cổ họng và được chẩn đoán chỉ có thể sống được khoảng ba tháng cách đây vài năm. Người bạn này theo chế độ ăn uốngBruess trung thành trong 42 ngày và ông vẫn còn sống khỏe mạnh đến ngày hôm nay."

Trong khi chờ đợi cuộc hẹn tiếp theo của mẹ mình với các chuyên gia – một tháng rưỡi sau đó - và trước khi cho mẹ theo chế độ ăn uống Bruess, ông (con bà) đã cho bà một số chất chống oxy hóa rất cao. (*Xem phần Thực phẩm ăn bổ sung cho bệnh nhân ung thư*).

"Tôi đã cho bà liều lượng tối ưu của mỗi chất bổ sung. Đồng thời tôi cũng khuyên mẹ tôi loại bỏ chất béo chuyển hóa và các thực phẩm không lành mạnh khác, ngoài ra cần ăn nhiều hơn các loại trái cây và rau quả. Mẹ tôi thấy rất thích hợp với chế độ ăn mới này."

"Tất cả gia đình chúng tôi đều sử dụng nước thải độc hữu cơ của Bruess's"... đầu tiên là vợ tôi, Faridah và tôi dùng trong 21 ngày sau đó đến mẹ tôi, chúng tôi đã giảm cân và cảm thấy khỏe mạnh hơn.

– Juraimi Rabmat,
huấn luyện viên phong cách sống

Sau đó, họ đến gặp chuyên gia để kiểm tra lại. Sau khi quét (scan) kiểm tra, ông thấy rằng khối ung thư của bà đã co lại. *"Cuối cùng, nó biến mất,"* Juraimi kể lại.

"Tuy nhiên tôi biết rằng ung thư có thể là quá nhỏ để có thể phát hiện bằng cách quét, đó là lý do tại sao tôi vẫn khuyến khích mẹ tôi phải trải qua chương trình giải độc Breuss." (Juraimi là rất am hiểu về sức khỏe tự nhiên bởi vì ông đã nghiên cứu vấn đề này và bây

giờ có bằng chứng nhận huấn luyện phong cách sống với các chương trình Sức khỏe).

Thật không may mẹ của ông không thể theo được cuộc khủng hoảng chữa bệnh. Vì vậy, sau 10 ngày, Juraimi đã đưa bà ra. Điều thú vị nhất ở đây là người kỹ sư 42 tuổi này (người Malaysia theo đạo Hồi,) lại có niềm tin mạnh mẽ vào sức mạnh giải độc của loại nước ép và các loại trà thảo dược. Vì vậy, ngay cả khi mẹ ông không thể theo hết 10 ngày của chương trình 42 ngày, thì ông cũng không nghĩ rằng đó là một chương trình tệ hại."

Ông hoàn toàn tin rằng 'thực phẩm như là thuốc', vì vậy ông đã đưa bà Jariah trở lại dùng các chất chống oxy hóa. Khối u của bà thu hẹp đang kể và sức khỏe bà dần tốt lên.

Trong khi đó, ông và vợ mình là Faridah (cũng là người đang được đào tạo thành một huấn luyện viên phong cách sống), đã tham gia Chương trình giải độc Bruess 21 ngày và họ rất vui mừng với kết quả. *"Tôi giảm 14 kg và vợ tôi giảm ít hơn một chút. Chúng tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn, tốt hơn và tin vào tập thể dục cũng như các loại thực phẩm tự nhiên."*

Giờ đã được ba năm kể từ khi mẹ của họ được chẩn đoán ung thư phổi giai đoạn bốn. *"Bệnh ung thư vẫn còn đó nhưng nó đã ngừng phát triển, đó là một dấu hiệu tốt.Ngay cả chuyên gia ung thư cũng nhận xét rằng sức khỏe của bà đã tốt lên,"* Juraimi kể.

"Điều quan trọng là Jairah có một lối sống chất lượng trong những năm vàng của mình. Bà khỏe và năng động ở tuổi hơn 80. "Những gì tôi đã làm cho bà ấy và cho chính chúng tôi là về cơ bản tôi đã làm theo bảy chìa khóa để đến với một cuộc sống khỏe mạnh như được dạy trong Chương trình 100 khỏe mạnh."

Linda Chan: "Chụp quang tuyến vú (mammogram)[31] đã làm cho tôi bị bệnh ung thư vú... thực phẩm sống đã chữa lành cho tôi!"

"Tôi đã ăn chay trong tám năm trước khi chụp quang tuyến vú... Vì vậy, tôi hầu như không bị bệnh, ngay cả sau khi phẫu thuật cắt bỏ vú."

Dù các chuyên gia có thể nói bất cứ điều gì về sự an toàn của việc chụp quang tuyến vú hoặc sự cần thiết phải trải qua hóa trị, Linda Chan vẫn tin rằng "chụp quang tuyến vú đã khiến tôi bị ung thư."

"Tôi có sức khỏe rất tốt nhưng bạn bè cứ nói hoài, 'bây giờ bạn đã

"Tôi được tặng một gói thuốc trị giá 400 đô la nhưng

60 rồi, tốt hơn cả là hãy đi chụp quang tuyến vú đi", người cựu thư ký kể lại.

Vì vậy, Linda đã đi đến Phòng khám Đa khoa và đã chụp quang tuyến vú. "Đó là một trải nghiệm đau đớn tột cùng." Kết quả chụp cho biết là "tốt", nhưng tám tuần sau khi bộ ngực căng tròn của Linda bị tia X đè bẹp, bà bắt đầu thấy chảy máu từ một bên núm vú của mình.

tôi đã không dùng nó và thay vào đó là sử dụng nước thải độc của trang trại Aenon Health."

– Linda Chan

Bà đến bệnh viện TTS và gặp một chuyên gia, người đã làm sinh thiết cho bà. Kết quả cho thấy bà vẫn ổn và vị chuyên gia đó nói với bà rằng không có gì phải lo lắng. Sau đó, vào tháng 11/2004, Linda đột nhiên thấy núm vú ấy lại bị rỉ máu.

Sau nhiều lần kiểm tra, cuối cùng bác sĩ cũng kết luận Linda bị ung thư vú và bà đã trải qua một cuộc phẫu thuật vú.

Các chuyên gia muốn dùng xạ trị và hóa trị. Trong thực tế, bà được mời dùng thử một loại thuốc thử nghiệm miễn phí có giá 400 đô la Singapore. Mặc dù chẳng giàu có gì, nhưng Linda vẫn cho đi thuốc miễn phí đó. Thay vào đó bà đã đi thẳng tới Trang trại sức khỏe Aenon ở Melaka (Aenon health Farm) để theo chương trình "chiến đấu với ung thư" bằng phương pháp tự nhiên của họ.

Bà chỉ ở đó có 10 ngày vì phải trở về Singapore. Linda đang sống cùng chồng trong căn hộ của họ ở Toa Payoh, nhưng ngay cả khi đang dần hồi phục, bà vẫn phải đảm đương nhiệm vụ hàng ngày là đi mua sắm và chuẩn bị bữa ăn cho mình.

Gutsy Linda thường đi chợ với lỉnh kỉnh các ống kết nối với vết thương trên ngực, để dẫn thoát dịch đẫm máu vào hai chai mà bà giấu trong túi mua sắm lớn của mình.

Linda tin chắc rằng việc chụp quang tuyến vú* đã gây ung thư cho bà bởi bà không chỉ đã ăn chay khoảng tám năm - "nhờ người mẹ thân yêu và khôn ngoan của tôi đã khuyên tôi rằng thịt không lành mạnh" - mà bà còn được cung cấp "các chất bổ sung tự nhiên rất tốt (enzymes) trong một thập kỷ."

Hơn nữa, Linda còn là một người rất cởi mở, nồng hậu, rộng lượng, tích cực và vui vẻ - khác xa với những người luôn sợ hãi và dè dặt, thường dễ dính bệnh ung thư vú.

Ngay sau khi trở về từ Aenon, Linda gặp một bạn học cũ Irene Yeo - người giới thiệu bà với Kampung Senang và ngay lập tức bà đăng ký trở thành một tình nguyện viên hỗ trợ các bệnh nhân ung thư. Bà cũng đã học được bài chữa bệnh bằng nước trái cây và bổ sung các loại thực phẩm tươi sống hữu cơ vào chế độ ăn chay của mình.

Tất cả điều này đã giúp bà có được sự phục hồi kỳ diệu kể từ khi cắt bỏ tuyến vú. *"Ngay cả khi tôi vẫn còn đang hồi phục trong bệnh viện, tôi đã chạy ra xem Godma của tôi đang nằm trong một bệnh viện tư nhân. Bà ấy đã qua đời mặc dù chi tiêu hơn 100.000 đô la* Singapore *vào hóa trị liệu," Linda kể lại.*

"Bạn Godma của tôi đã chi 100.000 đô la Singapore cho hóa trị... và vẫn chết"

Nhìn thấy người bạn Godma của mình đau khổ và chết sau khi hóa trị, Linda càng củng cố quyết tâm không dùng bất kỳ phương pháp điều trị y tế nào. Trong suốt 19 năm người phụ nữ giàu lòng thương người này đã là một tình nguyện viên trong một nhà tế bần, bà nói, "*Tôi đã nhìn thấy rất nhiều sự đau khổ và hơn nữa vì họ đã dùng các phương pháp điều trị độc hại như vậy... và họ vẫn chết."*

Hôm nay (năm 2007) Linda 65 tuổi đang bận rộn giúp đỡ các thành viên của Tổ chức Hỗ trợ người bị ung thư (HSPC) và Tổ chức Sức khỏe Đích thực (True Health) ởKampung Senang, một chương trình chữa bệnh tự nhiên do Cha Anselm Phang - một linh mục Công giáo cũng là một người ăn chay - điều hành. Linda là một trong 'bộ ba' đã giúp Cha Phang khởi đầu Tổ chức Sức khỏe Đích thực. Người thứ ba là thầy chữa bệnh tự nhiên Sebastian Liew.

Bà cũng vừa lên chức bà nội và đang tận hưởng vai trò của mình!

* Chụp quang tuyến vú là nguyên nhân chính gây ra ung thư vú đã được tiến sĩ John Gofman, một nhà khoa học có trình độ trong cả hóa học và y học cảnh báo. Tiến sĩSamuel E Epstein (tác giả cuốn sách - *Những quan điểm về ung thư cần xem xét lại* (Politics of cancer revisited) cho biết: "Có bằng chứng rõ ràng rằng phần ngực, đặc biệt là ở phụ nữ tiền mãn kinh, rất nhạy cảm với bức xạ."

Michael Low — Điều trị bệnh bạch cầu "không thể chữa được" chỉ bằng cách thay đổi chế độ ăn uống

Ông từ chối ghép tế bào gốc tạo máu, nhưng lại điều trị bằng nước ép hữu cơ cùng chế độ

thực dưỡng Ohsawa và sự phục hồi của ông đã khiến bác sĩ hết sức kinh ngạc.

Tháng 8/2003, Michael Low đã được chẩn đoán mắc MDS (Hội chứng loạn sản tủy - Myelodysplastic Syndromes)[32] tại Bệnh viện Đại học Quốc gia Singapore. MDS là một rối loạn máu nghiêm trọng thường là một tiền chất của bệnh bạch cầu cấp tính.

Michael, 37 tuổi, đang chuẩn bị được tiến hành ghép tủy xương với giá hơn 80.000 đô la sing - mà bác sĩ khuyên ông nên thực hiện ghép trước khi ông bước sang tuổi 40 - nhưng khi biết rằng tỷ lệ sống sót là rất thấp (50-60%) và chỉ sống được hai năm, ông đã từ chối việc cấy ghép.

"Bác sĩ của tôi đã bật đèn xanh cho tôi rằng có thể thử bất kỳ một lựa chọn thay thế nào. Vì vậy, tôi chuyển sang TCM," ông nói. "Nhưng thật đáng buồn là không thấy có sự thay đổi sau khoảng sáu tháng. Tôi cũng đã dùng nước ép Noni, một chai một ngày trong sáu tháng tiếp theo. Cũng lại không có sự thay đổi."

Sau đó, ông đã được một thầy chữa bệnh tự nhiên điều trị trong khoảng sáu tháng. Một lần nữa không có sự thay đổi. (Bây giờ Michael thừa nhận rằng ông đã không thay đổi chế độ ăn uống của mình trong khi ông dùng các loại thảo mộc và nước ép noni chữa bệnh. Trong thực tế, ông cho biết một bác sĩ Trung Quốc khuyên ông nên ăn thịt bò là món ông đã miễn cưỡng dùng vì nó không phải là thịt ưa thích của ông).

Michael không thể tiếp tục làm việc. Ông đã quá mệt mỏi. "Tôi phải truyền máu hàng tháng. Mỗi lần, hai gói máu. Sau năm tháng tôi được khuyên là nên thử EPO (erytropoetin). Đó là kích thích tạo hồng cầu. Điều này làm ông mất 500 đô la một liều thuốc *(Xem chương Chi phí cho ung thư)*. Ông đã hết tiền và không còn lựa chọn thay thế.

Sau đó, bước đột phá xuất hiện. "Ai đó cho tôi mượn một đĩa CD về buổi nói chuyện của một người Đài Loan, Tiến sĩ Mei, người đã đề cập Chế độ ăn uống cho một nước Mỹ mới của John Robbins, Trị liệu theo Max Gerson và đồng thời là chế độ thực dưỡng Ohsawa, tác giả là Michio Kusbi."

Bước ngoặt đến khi tôi đọc được cuốn sách chế độ ăn uống cho một nước Mỹ mới của John Robbin – Cách lựa chọn thực phẩm của bạn sẽ tác động tới sức khỏe hạnh phúc của bạn và tương lai sự sống trên Trái đất.

Michael vào mạng internet nghiên cứu thêm và ông đã nhận được nhiều cuốn sách. Ông đọc chúng và bắt đầu dùng Liệu pháp Gerson - loại nước ép hữu cơ tươi trong bốn tháng. "Lần đầu tiên tôi cảm thấy tốt hơn, nhưng vẫn còn rất yếu." Ông giảm cân dần, dù

ông vẫn hơi thừa cân một chút. Sau đó, ông chuyển sang chế độ ăn chay. Đó là vào cuối năm 2004.

"Hai tháng sau, tôi dừng sử dụng hoàn toàn erytropoetin. Tôi đã thông báo cho bác sĩ, nhưng ông ấy nghi ngờ rằng tôi khó có thể sống mà không có nó. Cuối cùng, vào cuối năm 2006, ông ấy đồng ý rằng trường hợp của tôi "khá hấp dẫn". Ông ấy chưa từng nhìn thấy một điều như vậy xảy ra trước đó. Mức hemoglobin của tôi bây giờ (năm 2007) gần như bình thường."

"Bây giờ đã là năm thứ bốn điều trị của tôi và tôi cảm thấy tuyệt vời." (Michael giờ nom khỏe mạnh, và ông rất thân thiện cởi mở, đó là điều cần thiết để chữa bệnh). Micheal nói về sự chữa bệnh thần kỳ của mình: "Tôi tin rằng đây hẳn phải là ý muốn của Chúa, vì vậy tôi đã cầu nguyện cho hướng đi tiếp theo."

Ông mua cả một cửa hàng thực phẩm hữu cơ (Cửa hàng thực phẩm tự nhiên và hữu cơ Camu Camu ở Kovan) "với hy vọng chia sẻ kinh nghiệm của tôi và đặc biệt là chế độ thực dưỡng Ohsawa. Nó không chỉ giúp chữa bệnh ung thư, mà còn dành cho bất cứ ai đang nghiêm túc quan tâm tới vấn đề sức khỏe."

Khi được hỏi nguyên nhân nào gây ra bệnh ung thư máu của mình, ông đưa ngón tay chỉ chế độ ăn uống nghèo nàn của mình. "Tôi thích ăn mì. Tôi sử dụng mì cho bữa ăn sáng, trưa và tối. Mì ăn nhiều dầu như 'tar mee pok' với thịt heo băm nhỏ. "Ông ấy vẫn dùng mì, nhưng bây giờ nó là mì bột nguyên cám (wholemeal) hữu cơ làm tại nhà và không phải làm hàng ngày. Ông nói rằng ông thực sự rất thích bữa ăn ít thịt lành mạnh của mình. "Tôi ăn nhiều loại rau khác nhau, sơ chế rất đơn giản."

Ông đảm bảo rằng gia đình ông gồm vợ và hai đứa trẻ còn đi học ăn ít nhất hai bữa ăn lành mạnh một ngày ở nhà - bữa ăn sáng và bữa tối. Michael cho biết chế độ ăn uống của mình bây giờ là rất bổ dưỡng, ông cảm thấy không cần thêm bất kỳ chất bổ sung nào. Ông chỉ dùng dấm trái cây là đầy đủ các loại enzym.

KAMPUNG SENANG – QUỸ GIÁO DỤC VÀ TỪ THIỆN (SINGAPORE)

Hỗ trợ tổng thể cho người bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư (HSPC) trên hành trình tìm kiếm sức khỏe toàn diện

Joyce và James Low, những người sáng lập Kampung Senang, khởi xướng thành lập nhóm hỗ trợ tổng thể cho bệnh nhân bị ung thư và gia

đình tại Trung tâm Hoạt động Kampung Senang trong Tunpines vào năm 2002 vì họ thấy rằng những người Singapore muốn được chữa lành bệnh ung thư của họ một cách tổng thể và tự nhiên vào thời điểm đó thì không có một ai và nơi nào để có thể đến.

Được truyền cảm hứng từ Tiến sĩ Lai Chiu Nan, Tiến sĩ Rudolf Steiner và Tiến sĩ Jiang Su Hui, họ biết được rằng những bệnh như ung thư được sinh ra do sự mất cân bằng trong tâm trí, cơ thể và tinh thần. Và, nếu không biết được nguyên nhân gốc rễ gây ra bệnh tật, thì bất kỳ phương pháp điều trị nào cũng chỉ là hời hợt.

Họ bị choáng ngợp bởi số lượng bệnh nhân ung thư muốn tham gia. Và, khi con số các thành viên đăng ký lên đến 500 trong năm 2005, họ quyết tâm thành lập một Trung tâm (Trung tâm Lối sống Tổng thể - The Holistic Lifestyle Center). Tại đây bệnh nhân và người nhà đi theo chăm sóc sẽ nhận được sự tư vấn, hỗ trợ tinh thần và giúp đỡ trong việc chế ngự bệnh ung thư và bắt đầu để chữa lành.

Một số nhà bếp đã được xây dựng để mọi người có thể có thể có được những bữa ăn gần như 100% hữu cơ và thuần chay. (Nay đã có hơn 600 người đang theo chương trình này).

Bệnh nhân ung thư phải trả một khoản phí một lần là 10 đô la Singapore để tham gia và họ có được một gói các loại rau tươi hữu cơ mỗi tuần (miễn phí cho những người có hộ gia đình có thu nhập dưới 2.500 đô la Singapore hoặc có thu nhập cá nhân là dưới 500 đô la Singapore) do các tình nguyện viên chuyển đến tận nhà cho họ.

Mỗi buổi sáng thứ Tư và ngày Chủ nhật thứ bốn của tháng có một phiên chữa bệnh bằng năng lượng và một buổi chia sẻ về ung thư. Nhiều người sống sót sau ung thư - như Irene Yeo và Linda Chan, đã đến trước như các tình nguyện viên và hỗ trợ bệnh nhân ung thư.

Các chương trình tổng thể khác bao gồm: thảo luận, các khóa học và các cách làm nước ép, cách gieo mầm và chế biến thức ăn lành mạnh. Thải độc, nhịn ăn và sống trong trại, tư vấn miễn phí do các bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc thực hiện, quản lý căng thẳng, yoga, các tour đi thăm quan trang trại hữu cơ (ở địa phương và ở nước ngoài) cùng

các khóa học như nghệ thuật sống, chữa bệnh bằng hơi thở. Có một thư viện được phối hợp quản lý với Hội Ăn chay Singapore. Một khu vườn thảo mộc hữu cơ đang được trồng tại Trung tâm Lối sống Tổng thể.

“Trung tâm Lối sống Tổng thể được thiết kế là một không gian để chữa lành và làm giảm nhẹ các tổn thương - Bệnh nhân ung thư cần tìm hiểu để giải phóng nỗi lo sợ, sự tức giận, đau buồn và các tổn thương khác của mình cho phép sự chữa bệnh thực sự diễn ra. Chúng tôi cũng dạy cho mọi người biết làm thế nào để ngăn ngừa ung thư và các bệnh mãn tính khác do lối sống. Các tình nguyện viên trẻ của chúng tôi, ngay cả khi họ đang giúp đỡ người khác, họ cũng đang học cách để sống trẻ trung, hòa đồng, hạnh phúc và khỏe mạnh, Joyce Low nói. Chủ tịch danh dự của Kampung Senang là Tiến sĩ Swee Yong Peng (bác sĩ theo y học cổ truyền Trung Quốc và được đào tạo ở phương Tây). Kampung Senang cũng làm việc với Tổ chức Tư vấn Shan Yu (nhà tâm lý học, Tiến sĩ Lim Kok Kwang) và Tiến sĩ Victor Tai (chuyên gia tư vấn tâm lý) cùng Tiến sĩ Loo Lee Ling (chuyên gia dinh dưỡng).

Kampung Senang Centre Holistic Lifestyle Blk 106,
Aljunied Crescent,
101-205, Tel: 6749 8509 & 6742 6627 email@kg-senang.org.sg
www.kg-senang.org.sg

Chương 13
UNG THƯ: NHỮNG VĨ NHÂN VÀ CÁC NHÀ SINH THÁI TIÊN PHONG

Những vĩ nhân chữa bệnh theo tổng thể và tự nhiên nhà khoa học tâm linh

Tiến sĩ Rudolf Steiner (1861 - 1925)

"Ông ấy là khởi đầu cho một kỷ nguyên mới... ông ấy nhìn thấy mục tiêu của điều trị là sự hài hoà của các cấp độ thể xác, thể vía và thể tinh của con người thông qua y học thảo dược và khoáng chất, cũng như nghệ thuật, khiêu vũ và hiểu biết sâu sắc về tâm linh."

– Stewart C Easton (Nhà sử học, nhà văn)

Tiến sĩ y khoaMax Gerson (1881 - 1959)

"Tôi cho rằng Tiến sĩ Max Gerson là một trong những thiên tài xuất chúng nhất trong lịch sử y học."

– Tiến sĩ Albert Schweitzer

Hai người đàn ông sau đây là những bậc vĩ nhân dẫn dắt đội ngũ ngày càng tăng các nhà sinh Thái tiên phong dũng cảm về chữa bệnh theo tổng thể và tự nhiên. Họ là Tiến sĩRudolf Steiner và Tiến sĩ Max Gerson.

Nhà sử học, nhà văn nổi tiếng Stewant C. Easton đã nói về Tiến sĩ Rudolf Steiner như sau: "Tiến sĩ Rudolf Steiner thực hành chữa bệnh bằng dinh dưỡng đầu tiên ở Đức Quốc xã, sau đó là ở Mỹ trước khi bị buộc ra khỏi 'vùng đất của tự do' vì thành lập cơ sở chữa bệnh

ung thư. Ông tìm cách lánh nạn ở Mexico, là nơi ông hành nghề y của mình ở Tijuana và tiếp tục khỏi cho nhiều bệnh nhân.”

Cả hai người đàn ông đều hiểu rằng để duy trì sự sống, thực sự cho phép con người, động vật và thực vật sống và phát triển thì đất, nước và không khí phải trong sạch.

Trong thời Tiến sĩ Rudolf Steiner (thập kỷ 1920), nền nông nghiệp thông thường (tức là có dùng hóa chất) chỉ mới bắt đầu nhưng với cái nhìn thấu thị của Nhà triết học - Giáo dục này cho phép ông “nhìn thấy” Mẹ Trái đất đang bị lão hóa, và trong những năm tới, một xã hội ngày càng phát triển cơ giới hóa - công nghiệp sẽ làm nghèo nàn và gây ô nhiễm đất và môi trường tự nhiên.

Thời của Gerson (giai đoạn 1940 - 1950), ông đã có thể thấy thực phẩm được nuôi trồng như thế nào trên đất đai đã được bón phân nhân tạo và như thế rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe đã bị mất đi. “Chỉ có thực vật sản sinh ra chất chống oxy hóa” và “đất là sự trao đổi chất bên ngoài của chúng ta”, Gerson đã nói.

Sang đến Úc trong những năm 1950, nông dân Percy Weston không chỉ là một nhân chứng mà ông và vợ ông cũng như đàn cừu của ông là nạn nhân trực tiếp gánh chịu hậu quả của việc sử dụng phân bón và thuốc trừ sâu nhân tạo, từ đó ông đã tìm ra cách chữa trị và xuất bản cuốn sách mang tính bước ngoặt *Ung thư: Nguyên nhân và điều trị*.

Tất cả những người sống sót sau ung thư đang kể lại những câu chuyện đầy cảm hứng của họ trong cuốn sách này, cũng như nhiều người đang trên hành trình chữa bệnh,đều đã sử dụng các loại nước ép trái cây và các loại thực phẩm toàn phần chưa qua chế biến (nếu có thể là thực phẩm hữu cơ hay sinh thái học sạch) để bổ sung cho các liệu pháp tổng thể.

Một số nhịn ăn và uống nước trái cây tươi để giải độc, một số người khác dùng thuốc xổ cà phê hữu cơ Gerson để giải độc triệt để cho gan. Tất cả các khóa học/chương trình/hội thảo chữa ung thư mà họ tham dự để trải nghiệm chữa bệnh bằng dinh dưỡng và các chiến lược tự cứu bản thân khác đã khơi dậy trong họ cảm hứng được tạo ra bởi những người thầy sáng lập, Gerson và Steiner.

Trong 20 năm qua, phương thức chữa bệnh tự nhiên của hai con người vĩ đại này tác động đáng kể, nhưng quá trình mọi người tiếp cận tới phương thức này vẫn còn quá chậm so với tỷ lệ gia tăng của bệnh nhân ung thư. Trên thực tế, có thể thấy rằng khi tỷ lệ ung thư tăng cao và các cơ sở y tế không có cách nào ngăn chặn hay chữa được, thì ngày càng có nhiều người chuyển sang phương thức chữa bệnh thay thế.

Tới nay, hàng nghìn bệnh nhân ung thư đã được chữa khỏi tại trung tâm của Gerson và các bệnh viện Anthroposophy của Steiner, cũng như tại các trung tâm chữa bệnh theo mô hình của Gerson và Steiner.

Tất nhiên còn có cả những người khác, đáng chú ý là Tiến sĩ Rudolf Breuss và Tiến sĩ Bernard Jensen, những người theo sau hai Thầy sáng lập trên và về cơ bản họ cũng sử dụng liệu pháp dinh dưỡng tương tự, các chương trình ăn chay và giải độc tự nhiên hoặc các loại thảo mộc với kết quả cũng đáng kinh ngạc không kém.

Ngoài ra còn có nhà vật lý và nhà nghiên cứu ung thư - bác sĩ Lai Chiu Nan (sinh ra tại Đài Loan, được đào tạo tại Mỹ), người điều hành Trung tâm chăm sóc sức khỏe lấy cảm hứng từ Tiến sĩ Rudolf Steiner. Ngoài ra còn có giáo sư Nhật Bản Yukie Niwa người đi tiên phong trong nghiên cứu các gốc tự do oxy, và thực phẩm ngăn gốc tự do (SOD) và thuốc chống ung thư (từ thực vật và các loại ngũ cốc).

Ở Đài Loan có Tiến sĩ Jiang Hui Sui, người được đào tạo cả về Tây y và y học cổ truyền Trung Quốc, là một “bác sĩ nhân đạo”, bà đã đưa ra ba bước luyện tập để có được sức khỏe toàn diện theo cách tổng thể. Các bài giảng của bà đang được giảng dạy và áp dụng tại các trung tâm thải độc ở Kampung Senang (Singapore).

Tại Malaysia, chúng ta có Tiến sĩ Chris KH Teo, một nhà thực vật học và thảo dược học đã nghỉ hưu. Từ năm 1995, ông đã đưa ra dịch vụ tư vấn điều trị ung thư và công thức pha chế các loại trà thảo mộc được sử dụng cùng với các phương pháp điều trị y tế (nếu đó là sự lựa chọn của bệnh nhân), và sự thay đổi mạnh mẽ trong chế độ ăn uống.

Tuy nhiên, các chuyên gia ung thư chính thống vẫn tiếp tục phủ nhận các loại thảo mộc, liệu pháp tổng thể không xâm lấn và dinh dưỡng, lờ đi nhiều ngàn bệnh nhân ung thư đã được chữa lành. Mặc dù vậy, những thành công cũng như những người thừa kế của Gerson và Steiner không còn bị chế nhạo, bắt bớ hoặc lãng quên nữa.

Ngôi sao Hollywood tự chữa bệnh bằng cây tầm gửi

Nữ diễn viên Hollywood Suzanne Sommers bước ra sân khấu của chương trình *Larry King Live* vào tháng tư 2005 để nói rằng vì cô được tiêm thuốc chế từ cây tầm gửi, chứ không phải hóa trị liệu, nên cô đã được cứu sống khi cô bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vào năm 2001. Trong những năm 1920 chính Rudolf Steiner đã nói với Tiến sĩ Ita Wegman nghiên cứu cây tầm gửi như một liệu pháp trị ung thư.

Sự thành công của y học Anthroposophy và dinh dưỡng đến nay đã được công nhận. Tiến sĩ Ralph Moss đáng kính và tiến sĩ, bác sĩ Michael Lerner đã đích thân đến Đức và Thụy Sĩ để kiểm tra các bệnh viện Anthroposophy. Khi ra về họ rất ấn tượng với những ghi chép thành công của mình, về sự chu đáo, tận tình và trên tất cả là tâm đức của đội ngũ bác sĩ, y tá.

Sau hơn 50 năm hoạt động gần như bí mật ở Tijuana Mexico, đội Gerson, đứng đầu là Charlotte Gerson 84 tuổi (con gái út của Gerson), đã được giúp đỡ để thành lập một bệnh viện Gerson ở Tây Ban Nha và một bệnh viện ở Nhật Bản.

Sau khi qua đời vào năm 2005, Tiến sĩ Max Gerson đã được giới thiệu trong Đại sảnh Orthomolecular Y học danh tiếng, một sự công nhận mãi mãi về những cống hiến vĩ đại của ông.

Bác sĩ Max Gerson – Thiên tài về y tế và nhân đạo

"Tôi cho rằng tiến sĩ Max Gerson là một trong những thiên tài xuất chúng nhất trong lịch sử y học. Nhiều ý tưởng của ông đã được phỏng theo mà tên tuổi của ông không được đi kèm. Ông đã đạt được nhiều hơn có thể trong những điều kiện bất lợi... và những người mà ông chữa khỏi giờ sẽ làm chứng cho sự đúng đắn trong những ý tưởng của ông."

- Tiến sĩ Albert Schweitzer, đoạt giải Nobel

Max Gerson sinh ra tại Đức ngày 18/10/1881, trong một gia đình Do Thái - Đức gồm chín người con. Mới chỉ sáu tuổi, Max đã thể hiện sự tò mò đối với thế giới thiên nhiên. Cậu bắt đầu thay đổi các loại phân bón trong vườn hoa tại khu vườn của mẹ cậu. Những bông hoa đã chết và mẹ cậu không cho cậu thay đổi các loại phân bón nữa.

Max tốt nghiệp trường y ở Đức, làm việc trong quân y Đức một thời gian, sau đó tự thực hành nghiên cứu. Ông đã để lại dấu ấn của mình như là một bác sĩ có thể chữa khỏi bệnh lao chết người đầu tiên, sau đó là ung thư, bằng chế độ ăn chay vào thời điểm không còn sự an toàn nào cho ông và gia đình dưới chế độ Đức Quốc Xã.

Họ đã chạy trốn: đầu tiên đến Áo, sau đó đến Pháp và Anh, thoát khỏi lò thiêu, cuối cùng họ định cư tại Mỹ. Gerson tổ chức hành nghề ở Manhattan, New York.

Trong khi phương pháp bức xạ không gây được sự chú ý thì những thành công liên tục của Gerson với tư cách là một bác sĩ có thể chữa ung thư bằng thực phẩm đã được Thượng nghị sĩ Claude Pepper quan tâm, người đã giới thiệu một dự luật tại Thượng viện rằng, nếu

nó đã được thông qua, họ sẽ tiêu tốn khoảng 100 triệu đô la (một số tiền lớn vào năm 1946!) cho nghiên cứu ung thư dựa trên kết quả và kinh nghiệm của Gerson.

Tiến sĩ Gerson tự mình đến làm chứng trước Thượng viện – cùng với năm trong số các bệnh nhân mà ông đã chữa khỏi đã cho lời chứng thực rất ấn tượng - nhưng ngành y tế đầy quyền năng lại cho rằng dự luật không thể thông qua được. Người duy nhất trong giới truyền thông dám phát sóng những gì đã tiết lộ tại Thượng viện - Swing Raymond Gram - đã bị sa thải khỏi hãng ABC của New York.

Sự xuất hiện ngắn ngủi của Tiến sĩ Gerson tại Thượng viện khiến ông có nhiều kẻ thù hùng hậu (đặc biệt là Hội Y khoa Mỹ), và ông nhận ra mình không thể ở lại đất Mỹ.

Với trái tim tan vỡ, Gerson thu dọn cơ sở hành nghề của mình và cùng gia đình chuyển tới Tijuana, Mexico, ngay bên kia biên giới California.

Tại Mexico, Tiến sĩ Gerson tiếp tục điều trị cho hàng trăm bệnh nhân thành công – trong đó có nhiều bệnh nhân đến từ Mỹ đã rơi vào tuyệt vọng. Trong khi Tiến sĩ Gerson tuyên bố tỷ lệ thành công là 30% đối với bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, thì cựu phó chủ tịch Viện của Gerson lại khẳng định sự phục hồi cho bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đạt 42%.

Tiến sĩ Gerson tiếp tục hoàn thiện liệu pháp dinh dưỡng của mình cho đến khi ông qua đời vào năm 1959 ở tuổi 78. Trong bộ phim tài liệu mới đây về cuộc đời ông *Cái chết phải được biết đến* của nhà làm phim Stephen Kroschel, người ta đưa ra giả thuyết mạnh mẽ rằng Gerson đã bị đầu độc (bằng thạch tín). Ông vẫn khỏe mạnh cho đến khi bản thảo cuốn sách của ông bị thư ký đánh cắp và trao nó cho một bác sĩ giả mạo. Sau đó, Gerson ngã bệnh một cách bí ẩn. Rồi ông phục hồi lại sức khỏe với các loại thực phẩm chữa bệnh của mình nhưng sau đó, ngay khi ông đang ghép bản thảo thứ hai với nhau, ông lại ngã bệnh một lần nữa.

Sau khi ông mất, công việc của ông đã và đang được Charlotte tiến hành trong Viện nghiên cứu và bệnh viện Gerson ở Mexico.

Gerson chữa khỏi bệnh tiểu đường cho Tiến sĩ Albert Schweitzer

Trong số các bệnh nhân được Tiến sĩ Gerson điều trị thành công có một người bạn tốt của ông là Tiến sĩ Albert Schweitzer, người đoạt giải Nobel Hòa bình. Gerson đã chữa khỏi bệnh tiểu đường khởi phát cho Tiến sĩ Schweitzer khi Schweitzer đã 75 tuổi. Schweitzer đã

trở lại châu Phi làm việc và sống đến 93 tuổi!

Dù hầu hết các bệnh nhân của Gerson là bệnh nhân ung thư – và cho đến ngày hôm nay - Max Gerson đã chứng minh, rất nhiều lần, rằng liệu pháp dinh dưỡng của mình, có thể chữa lành mọi bệnh thoái hóa.

Tất nhiên Gerson biết tất cả điều này vì ông đã phát triển liệu pháp chữa bệnh bằng nước ép tươi sống không phải để điều trị ung thư, mà là để chữa trị chứng đau nửa đầu khủng khiếp mà ông phải chịu đựng từ khi sinh viên y khoa. Không có loại thuốc nào có tác dụng với ông nên Max hiểu rằng ông phải tự cứu mình.

Những đột phá đã đến khi ông đọc được một bài báo trên tạp chí y khoa Ý viết về một phụ nữ đã phải chịu đựng chứng đau nửa đầu trầm trọng và nhờ thay đổi chế độ ăn uống mà bệnh tình của cô đã thuyên giảm. Chàng trai trẻ Gerson bắt đầu thử nghiệm với các thực phẩm từ đó.

Đầu tiên ông không ăn gì ngoài sữa bò trong 10 ngày. Chứng đau nửa đầu của ông không có cải thiện gì. Sau đó Gerson nhận ra rằng động vật không bao giờ uống sữa khi chúng đã cai sữa. Và, như ông biết rằng hệ thống tiêu hóa của một con người là gần gũi với động vật ăn cỏ hơn là với động vật ăn thịt, ông bắt đầu nghĩ rằng những người có vấn đề về sức khỏe có lẽ nên sống với trái cây, rau củ và ngũ cốc hơn.

Ông bắt đầu thử nghiệm trên chính mình. Khi ông ăn thực phẩm chay sống, ông thấy không có vấn đề gì nhưng khi ông ăn thức ăn nấu chín, bệnh đau đầu của ông đã trở lại. Và khi đó ông nhận ra muối (natri clorua) trong các loại thực phẩm nấu chín chính là yếu tố gây ra vấn đề.

Chế độ ăn chay tươi sống của Gerson chữa được bệnh lao, viêm khớp, hen suyễn, đột quỵ... trước khi nó có thể chữa được bệnh ung thư!

Không lâu sau đó bác sĩ trẻ Gerson đã điều trị cho bệnh nhân đau nửa đầu bằng chế độ ăn uống và tất cả họ đều thông báo bệnh tình đã thuyên giảm rõ rệt.

Sau đó tình cờ, Tiến sĩ Gerson bắt đầu điều trị một bệnh nhân bị da lao tố (skin tuberculosis) bằng cách sử dụng chế độ ăn chay thô chống đau nửa đầu của mình và nó cũng giúp ích. Sau khi khỏi bệnh, bệnh nhân này đã giới thiệu nhiều bệnh nhân lao khác đến và tất cả họ đều đã phục hồi.

Tại thời điểm này, Tiến sĩ Gerson hiểu rằng nếu phương thức điều trị bằng dinh dưỡng của ông có thể chữa khỏi bệnh da lao tố, chắc chắn nó cũng có thể chữa khỏi các loại bệnh lao khác. Linh cảm của ông đã được chứng minh là đúng và trong số các bệnh nhân được điều trị có bà Helene, vợ của Tiến sĩ Albert Schweitzer. Bệnh của bà Helene là ở giai đoạn cuối khi bà được chồng mình đưa đến gặp Tiến sĩ Gerson. Và bà cũng hồi phục hoàn toàn.

Sau đó, Gerson phát hiện ra rằng nhiều người trong số các bệnh nhân mà ông từng điều trị các chứng đau nửa đầu hoặc lao, cũng mắc các bệnh khác, như huyết áp cao, suyễn, dị ứng, viêm khớp, và những tác động của đột quỵ.

Thật ngạc nhiên là chế độ dinh dưỡng mà ông chỉ định để chữa bệnh lao hoặc đau nửa đầu cũng đồng thời chữa khỏi các bệnh mãn tính khác của họ. Ông nhận ra rằng chế độ dinh dưỡng không chỉ đơn thuần là điều trị các triệu chứng của bệnh mà còn thực sự đi vào cội rễ của bệnh và loại bỏ các nguyên nhân gây bệnh, do đó nó có thể chữa lành bệnh tật, điều hoàn toàn ngược lại với quan điểm của y học chính thống.

Trong lời khai làm chứng tại Thượng viện, Tiến sĩ Gerson đã nói, “Số lượng lớn các bệnh mãn tính đáp ứng tốt với điều trị bằng dinh dưỡng cho thấy rõ ràng rằng cơ thể con người đã bị mất một phần sức đề kháng và quyền năng chữa lành, vì nó đã rời bỏ con đường dinh dưỡng tự nhiên từ lâu.”

Ông cũng nói rằng, “những thiệt hại cơ bản bắt đầu bằng việc sử dụng phân bón nhân tạo... do đó, những người ăn chay về mặt hóa học đã bị chuyển hóa và sự nuôi dưỡng bằng thịt tăng lên qua các thế hệ, làm biến đổi dần các cơ quan và chức năng của cơ thể con người theo hướng sai lầm”.

Gerson cũng thấy kinh hãi khi biết rằng các loại khí độc được sản xuất trong các cuộc chiến tranh thế giới để giết người (mà ông vừa thoát khỏi) hiện đang được sử dụng để diệt côn trùng (như thuốc trừ sâu) và thực vật (như thuốc diệt cỏ). Ông thấy rằng các vật liệu làm ‘quả bom’ đã lọt vào chuỗi thức ăn của chúng ta và ngày càng nhiều người mắc bệnh ung thư - Một lò thiêu thứ hai.

Tiến sĩ Gerson nhận ra rằng chỉ có canh tác hữu cơ, một cách làm của xã hội nông nghiệp truyền thống đã gieo trồng thực phẩm của họ trên toàn thế giới - mới có thể tạo ra các đồng cỏ và các sản phẩm lành mạnh không hóa chất. Đó là lý do tại sao khi đưa ra chế độ ăn uống lành mạnh để chữa bệnh, ông lại nhấn mạnh vào việc trái cây và rau của phải được trồng hữu cơ.

Bệnh nhân ung thư đầu tiên mà Tiến sĩ Gerson điều trị bằng liệu pháp dinh dưỡng là vào năm 1928. Thành công nối tiếp thành công cho đến khi ông qua đời vào năm 1959 và ký ức đó được đưa vào cuốn sách của Charlotte Gerson năm 2001 "Phép trị liệu Gerson", về một ca sống sót sau bệnh ung thư xương và bạch huyết mà chính Gerson đã chữa khỏi vào năm 1958.

Bà là Carla Shuford (hình ảnh của bà có trong cuốn sách này), và tại thời điểm phỏng vấn bà năm 1998, người phụ nữ 55 tuổi vui vẻ (bị tàn phế từ khi mới 15 tuổi), đã sẵn sàng để "chào mừng kỷ niệm lần thứ 40 của tôi!"

Người con gái của gia đình nông dân chăn nuôi bò sữa nghèo này đã trung thành với chế độ ăn thực phẩm hữu cơ, chưa qua chế biến chủ yếu gồm trái cây, rau và ngũ cốc đã 40 năm và mỗi ngày bơi một dặm. Do không trải qua xạ trị (hóa trị liệu thời đó chưa có), nên bà không phải chịu bất kỳ tác dụng phụ lâu dài nào thường gắn với xạ trị.

Bác sĩ thú y người Úc Ian Gawler cũng bi suy sụp vì bệnh ung thư xương hông (năm 1974) và phải bị cưa một chân. Nhưng bệnh ung thư lại tái phát và chỉ khi Gawler bắt tay vào việc trị liệu theo Gerson và thiền định thì bệnh của ông mới bắt đầu được chữa lành.

Tại Nhật Bản, Gerson dường như đã được "phát hiện" ra bởi các bác sĩ đang bị thất vọng với cách điều trị hiện thời cho các bệnh ung thư. Năm 1992, khi giáo sư Y khoa, bác sĩ Yoshihiko Hoshino bị ung thư đại tràng và gan, ông đã đọc được cuốn "Trị liệu Gerson" ấn bản bằng tiếng Nhật và ông đã trung thành nghiêm ngặt theo chế độ ăn uống gồm 13 cốc nước ép hữu cơ/ngày và thải độc bằng cà phê. Cuối cùng ông đã được chữa lành.

Giờ đây (tháng 12/2006) tại Nhật Bản, một bệnh viện Gerson đã được thành lập. Tại Đại học Fukushima, Giáo sư Hoshino đang điều trị cho các bệnh nhân giai đoạn cuối bằng trị liệu Gerson với "kết quả phi thường". Ông làm việc với một giáo sư y khoa khác tại Đại học Chiba và đến nay đã có gần 600 bệnh nhân đang được nghiên cứu lâu dài. Họ cũng công bố kết điều trị của mình trong các cuốn sách và tạp chí chuyên ngành.

Sau đó, Giáo sư bác sĩ Takaho Watayo của Bệnh viện Ohtsuka ở Tokyo, đã báo cáo là đạt được kết quả chưa từng có bằng cách sử dụng trị liệu Gerson mà ông nói là "Tuyệt vời".

Liệu pháp Gerson đi khắp thế giới...

Hiện nay phương pháp trị liệu - mà bác sĩ Max Gerson đi tiên phong trong những năm 1920 và và từng bị phủ nhận thậm chí khủng bố vì những thành công đáng kinh ngạc- đang

giúp cho mọi người trên quy mô toàn cầu. Thực tế, phương pháp trị liệu Gerson cũng đã trở lại trên đất Mỹ. Charlotte vừa mở một bệnh viện Gerson ở Hawaii!

Tại Malaysia, Tiến sĩ Chris KH Teo của Trung tâm chăm sóc bệnh nhân ung thư (CA Care) (Penang) và đại diện của mình tại Kuala Lumpur, Khadijah và Yeong, bên cạnh việc phân phối các loại trà thảo dược, tư vấn cho bệnh nhân để thay đổi chế độ ăn uống, họ cũng ủng hộ một chế độ ăn không có thịt, muối và đường.

Khắp Singapore, cơ sở chăm sóc bệnh nhân ung thư "KC Seah Khỏe vì cuộc sống" (KC Seah of Fit for Life) trong hơn 10 năm qua, bên cạnh việc thúc đẩy sử dụng cà phê hữu cơ để thụt tháo và sử dụng nước ép nho đỏ biodynamic từ Hàn Quốc, họ còn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác và trợ giúp người bệnh.

Tiến sĩ Rudolf Steiner - Nhà khoa học Tâm linh, Người tiên phong về Sinh Thái y học Thân – Tâm - Trí

Người sáng lập ra trường phái triết học Anthroposophy và Y học dinh dưỡng Anthroposophy, giáo dục chữa bệnh cho bệnh nhân bị kích động và cân bằng lại tinh thần, Giáo dục Waldorf và nông nghiệp biodynamic, Tiến sĩ Rudolf Steiner, Nhà triết học - giáo dục chắc chắn được đánh giá là thiên tài lớn nhất của thế kỷ.

Ảnh hưởng từ tư duy và giáo huấn của ông đã dẫn đến những sáng kiến hoàn toàn mới trong mọi lĩnh vực của đời sống con người - bao gồm nông nghiệp, dinh dưỡng và y học - đầu tiên ở Áo và Đức và sau đó lan rộng ra đến mọi nơi trên thế giới, bao gồm Singapore, Úc, Thái Lan, Việt Nam, Campuchia, Nhật Bản, Ấn Độ, Đài Loan và Trung Quốc.

Phần cốt lõi nhất trong giáo huấn Steiner là Con người bao gồm hai phần thể chất và tâm linh. Chỉ trong vòng vài trăm năm trở lại đây, khi con người bắt đầu làm công nghiệp, cơ khí hoá, thì chúng ta đã quay lưng lại với cội rễ tâm linh của mình – là thứ bắt nguồn vững chắc trong tất cả mọi thứ của Mẹ Trái đất/Mẹ Thiên nhiên.

Chúng ta "quên" mất nguồn gốc của mình đó là khi Con người tước đoạt và đầu độc thiên nhiên, gieo những hạt giống của sự mất hài hòa, mất cân bằng bên trong và bên ngoài - dẫn đến các bệnh thoái hóa, trong đó ung thư là một trong những sát thủ hàng đầu tại những nước có nền công nghệ tiên tiến.

Vì vậy, con đường để chúng ta trở lại sức khỏe toàn diện là chúng ta phải tái khám phá ra con người thật của chính bản thân mình trong Tự nhiên và ăn tất cả mọi thứ tự nhiên để

khôi phục lại sự cân bằng đã mất.

Chúng tôi đặc biệt tìm hiểu những nữ bệnh nhân ung thư đã được chữa khỏi trong cuốn sách này và những người nói rằng họ "gửi tình yêu đến ung thư của họ". Điều đó khiến tôi băn khoăn tự hỏi liệu có 'ý nghĩa' vũ trụ nào trong việc sử dụng cây tầm gửi trong thuyết Anthroposophy hay không, mà "cái cây được hôn" đó lại được dùng để chữa bệnh ung thư. "Ung thư là một "bệnh lạnh" nên cần có "hơi ấm" của niềm đam mê/hứng khởi để chữa bệnh," nhà giáo Horst Heilman của Waldorf-Steiner từng nói như vậy.

Dù bất kỳ điều gì xảy ra, thì các bác sĩ Anthroposophy và các phòng khám ở châu Âu đã âm thầm sử dụng cây tầm gửi để điều trị cho bệnh nhân ung thư trong khoảng 80 năm nay và đã đạt được những thành công vững chắc.

Chỉ từ khi nữ diễn viên Hollywood Suzanne Sommers công bố tại sân khấu Larry King Live vào năm 2005 rằng bệnh ung thư của cô đã được chữa khỏi bằng cách tiêm câytầm gửi - vì cô đã từ chối điều trị hóa trị - thì đột nhiên, thế giới mới bừng tỉnh với đặc tính chữa ung thư của một loài cây kỳ diệu.

Tất nhiên, dù tiêm cây tầm gửi (Iscador) là thuốc điều trị chính cho bệnh nhân ung thư tại các Phòng khám và Bệnh viện Anthroposophy – với sự hiểu biết sâu sắc về bệnh, các nhân viên y tế Anthroposophy biết rằng các bệnh nhân ung thư cần được nhẹ nhàng hỗ trợ bằng các liệu pháp tổng thể, tự nhiên khác và dinh dưỡng thích hợp.

Bởi Y học Anthroposophy coi bất kỳ bệnh tật nào cũng là một căn bệnh của tổng thể, và cách duy nhất để con người chữa khỏi bệnh hoàn toàn là cho anh ta tự chinh phục nó - với sự trợ giúp của các cách điều trị thích hợp".

"Quan niệm về điều trị bệnh cho con người sẽ không chỉ tính đến hệ gen, phân tử và các yếu tố vật chất khác, mà còn phải quan tâm đến khía cạnh **phi vật chất** trong chữa bệnh,"- Tiến sĩ Peter Heusser, Trưởng Lukas Klinik, một bệnh viện Anthroposophy chữa ung thư tại Basel, Thụy Sĩ giải thích.

Hệ thống y học Anthroposophy tin rằng các lực lượng tự chữa bệnh phải được kích hoạt

"Các lực lượng tự chữa bệnh ở đây là Linh hồn và Tinh thần của con người. Nền y học mở rộng theo kiểu Anthroposophy, như người ta đang thực hành tại bệnh viện Lukas Klinik, luôn có ý thức và kiên định theo sát quan điểm này. Các bác sĩ và y tá Anthroposophy đang

làm việc để thúc đẩy "khả năng của bệnh nhân", Tiến sĩ Heusser nói tiếp.

"Thuyết Anthroposophy cũng dạy rằng tất cả các bệnh tật đều là kết quả của sự 'mất cân bằng' trong cơ thể con người (tương tự như các khái niệm Âm và Dương của Trung Quốc), và đó là sự mất cân đối chứ không phải là triệu chứng đặc hiệu của một bệnh cụ thể mà (bạn) nhất định phải cố chữa. Nếu chỉ điều trị triệu chứng, bệnh nhân có thể coi như không được chữa khỏi vì bệnh tật (ung thư) thường sẽ tái xuất hiện trong một phần khác của cơ thể."

Thuyết Anthroposophy cũng tin rằng "Ung thư là một căn bệnh của sự lạnh lùng" (tương tự như quan điểm về ung thư của phương pháp thực dưỡng Ohsawa).

Horst Hellmann giải thích: "Bộ phận bị ung thư có nhiệt độ thấp hơn. Với một ý nghĩa nào đó, các tế bào này đã trở nên ích kỷ, không tham gia, không đồng hành với các tế bào (khỏe mạnh) khác. Bạn cần làm ấm bộ phận bị ung thư này lên – việc tiêm (chiết xuất từ) cây tầm gửi sẽ khiến bạn có cảm sốt hơi sốt thực chất là để làm nóng bộ phận bị ung thư. Nhưng điều quan trọng hơn là bệnh nhân phải tự tao ra điều gì đó mới mẻ và kích thích chính bản thân mình. Sự ấm áp được tạo ra bởi sự phấn khích (niềm đam mê)".

"Ví dụ, một người bạn của tôi bị ung thư bắt đầu chơi guitar cổ điển. Điều đó mang lại một sự ấm áp bên trong và giúp anh vượt qua căn bệnh ung thư.

Sau đó, một nghệ sĩ già mà bác sĩ xác định chỉ có thể sống được một tháng, đã đến bệnh viện Lukas Klinic và, bên cạnh việc điều trị bằng cây tầm gửi, ông đã "khuấy động" nghệ thuật để tiếp tục sống thêm bảy năm nữa".

"Có nhiều thứ khiến chúng ta cảm thấy bị lạnh. Bầu không khí trong thế giới vật chất chúng ta đang sống rất lạnh lùng, vô cảm. Khi chúng ta cảm thấy yêu, điều đó có nghĩa là chúng ta đang cảm thấy sự "ấm áp" của tình yêu bên trong. Đây chính là thứ mà bộ phận ung thư đang cần để chữa lành." Hellmann giải thích.

Khi Steiner lần đầu tiên chỉ ra cho Tiến sĩ Ita Wegman, rằng việc tiêm cây tầm gửi sẽ là một liệu pháp có giá trị đối với bệnh ung thư, bà đã bắt đầu manh nha chuẩn bị các bước hướng tới việc cuối cùng là thành lập một phòng khám Anthroposophy. Sau khi Steiner qua đời năm 1925, Tiến sĩ Wegman làm việc với Tiến sĩ Alexandre Leroi tại Viện trị liệu - lâm sàng ở Arlescheim, Thụy Sĩ để phát triển và nhân rộng liệu pháp tầm gửi.

Cặp đôi đó đã làm việc để hoàn thiện "một thiết bị do Steiner đề xuất để trộn chiết xuất cây tầm gửi mùa hè và mùa đông với nhau". Giờ đây tên 'thuốc' làm từ cây tầm gửi (tên

thương mại là *Iscador* hay *Viscum album)* đã được sử dụng rộng rãi ở châu Âu trong điều trị ung thư.

Chính nhờ có tầm nhìn thấu triệt mà Steiner có thể hướng dẫn các bác sĩ cởi mở có phương pháp tiếp cận tổng thể để chữa bệnh và ngăn ngừa bệnh tật - với các loại thuốc có nguồn gốc tự nhiên từ thực vật và khoáng chất.

Những thành tựu của Steiner đặc biệt hữu ích trong điều trị các bệnh nhân tâm thần và rối loạn cảm xúc với các phương pháp điều trị bao gồm nghệ thuật chuyển động (Eurythmy), vẽ tranh và âm nhạc. Khi ung thư được Anthroposophy coi là một bệnh gây ảnh hưởng đến tâm trí, cơ thể và tinh thần, thì liệu pháp nghệ thuật và sáng tạo là một phần không thể thiếu trong quá trình điều trị ung thư của một bệnh viện.

Steiner thuyết trình về lợi ích của nghệ thuật chuyển động cho các bác sĩ

Tháng bốn năm 1921 chính Steiner giảng giải về những lợi ích của nghệ thuật chuyển động cho các bác sĩ tại *Goetbeanum* (trụ sở toàn cầu của Anthroposophy) ở Thụy Sĩ. Và, trong những năm tiếp theo, ông lại đưa tài liệu bổ sung cho các bác sĩ tại một hội nghị y tế tại Stuttgart, và điều này hình thành nên các "hạt giống đầu tiên dùng Nghệ thuật chuyển động để chữa bệnh". Nghệ thuật chuyển động giờ không chỉ được sử dụng trong các bệnh viện thuộc Anthroposophy mà còn ở các bệnh viện khác – nơi người ta nhận ra lợi ích về thể chất và cảm xúc tinh thần từ các bài tập Tâm - Thân duyên dáng này.

Cũng chính Steiner - nhà giáo dục - triết gia - đã khởi xướng phương thức mới trong nông nghiệp cho nông dân Anthroposphy tại Đức từ đó hình thành nên nông nghiệpbiodynamic tạo ra các thực phẩm có chứng nhận Demeter được sử dụng ở tất cả các bệnh viện Anthroposophy.

Chính tầm nhìn thấu thị đã giúp Steiner nhận thức được rằng:

Con người là một Sinh vật có bốn thể bao gồm thể xác (physical), thể phách (etheric), và thể cảm xúc/vía (Astral) mà con người chia sẻ với các động vật khác, nhưng con người còn có thêm "cái tôi Bản ngã". (Rất giống với *kinh Vệ đà).*

Con người đồng thời cũng là một Sinh vât có ba phần bao gồm: Phần trên - hệ thống dây thần kinh và cảm giác; phần giữa - hệ thống nhịp điệu; và phần dưới - hệ thống tiêu hóa và các chi.

Bản thân từng hệ thống trong số những "hệ thống" ấy cũng là một bộ ba (Triad) - ví dụ: Đầu - "các thần kinh và giác quan" trong Não và Trán, Mũi - "hệ thống giữ nhịp điệu (Rhythmic)", Miệng và hàm – "là một phần của hệ thống chi", được sử dụng để ăn thức ăn tiêu hóa hoặc đưa tới hệ thống trao đổi chất. Và tất cả các phần được kết nối với nhau trong một tổng thể chất lỏng.

Không thể tin được! Nhưng Steiner hiểu cách con người được nuôi dưỡng bởi giới thực vật như thế nào - và cả phân bón từ động vật (chuẩn bị theo kiểu biodynamic) đóng vai trò gì trong cuộc sống của con người.

Ông cũng hiểu cấu trúc thực vật và có thể giảng giải cho các cộng tác viên y tế của mình về cách dùng thực vật để thực hiện các liệu pháp - kết quả là dùng liệu pháp câytầm gửi để điều trị ung thư hay liệu pháp Weleda và Wala trong y học Anthroposophy và chăm sóc da.

Steiner cũng cho thấy một hiểu biết sâu sắc về "các phần" của một cây trồng sẽ nuôi dưỡng tốt nhất "hệ thống" nào trong cơ thể con người - đây chính là yếu tố đã hình thành cơ sở cho Dinh dưỡng Anthroposophy.

Đương nhiên Anthroposophy bác bỏ tất cả các sản phẩm tổng hợp (trong thực phẩm, mỹ phẩm và thuốc men), dựa trên sự hiểu biết rằng "con người là sinh vật trong thế giới tự nhiên và chỉ có thể chữa khỏi bệnh hoàn toàn hoặc được nuôi dưỡng bằng các chất lấy trực tiếp từ tự nhiên". Nói không với thực phẩm biến đổi gen.

Cũng hoàn toàn tự nhiên, trong bệnh viện Lukas Klinik và các bệnh viện Anthroposophy khác (ở châu Âu, Mỹ và Úc), thực phẩm cung cấp cho các bệnh nhân trong các nhà ăn đều có chất lượng cao nhất và được trình bày rất thẩm mỹ.

Thực phẩm tại bệnh viện Anthroposophy: đồ chay, biodynamic và rất "ngon"

Thực phẩm là đồ ăn chay. Có nhiều loại và thực đơn khác nhau tùy theo mùa. Tài liệu giới thiệu của bệnh viện Lukas Klinik có nói rằng tất cả các sản phẩm được sử dụng trong nhà bếp của họ đều lấy từ các trang trại biodynamic trong khu vực và có chứng nhận Demeter.

Hai tác giả sức khỏe tổng thể người Mỹ được đánh giá cao là Tiến sĩ Ralph Moss thuộc Trung tâm tin tức Ung thư Moss, và Tiến sĩ, bác sĩ Michael Lerner đã đến thăm cả hai bệnh viện Lukas Klinik và Filderklinic (Tiến sĩ Lerner vào năm 1996 và Tiến sĩ Moss năm 1997) và cả hai đều rất ấn tượng không chỉ bởi chất lượng chăm sóc, mà còn vì tâm đức của các

nhân viên ở đây.

“Sẽ là một sự hiểu lầm nghiêm trọng khi đánh đồng Y học mở rộng theo kiểu Anthroposophy (AEM) chỉ với cây tầm gửi…”

“Trước hết, nền y học này bắt đầu từ một cơ sở trong y học thông thường. (Các bác sĩ và y tá đầu tiên phải được đào tạo trong y học thông thường trước khi được ‘mở rộng’ kiến thức và thực hành y học và dinh dưỡng Anthroposophy.)”

“Họ cố gắng bảo vệ tất cả những gì có ích mà các bệnh viện và bác sĩ thường xuyên làm… (và nhiều hơn nữa).”

“Họ sử dụng một loạt các kỹ thuật tâm-thân khá độc đáo trong hoạt động của mình, bao gồm cả nghệ thuật chuyển động chữa bệnh… ”

“Tất cả các chi tiết liên quan đến việc nghỉ ngơi của bệnh nhân đều được nghiên cứu kĩ lưỡng… hình dạng và kích thước của hành lang… màu sắc của hội trường được lựa chọn với sự cân nhắc kỹ,… Tác động tổng thể là tạo ra một không khí thanh bình và yên tĩnh “.

“Thuốc chữa Ung thư tốt nhất ở Đức là tại các bệnh viện Anthroposophy” - báo cáo của một bác sĩ người Mỹ và là tác giả của cuốn sách “Các lựa chọn trong điều trị”(1996), Tiến sĩ Michael Lerner.

“Có lẽ, không nơi nào, vẻ đẹp của y học lại được thể hiện rõ ràng như trong các bệnh viện Anthroposophy” - Tiến sĩ Lerner viết.

“Các bệnh viện Anthroposophy mà tôi đến thăm ở Đức và Thụy Sĩ, đã kết hợp tính hiệu quả và việc sử dụng đúng các thuốc thông thường cho bệnh ung thư với việc sử dụng tăng cường liệu pháp thiên nhiên, vi lượng đồng căn, và các liệu pháp Anthroposophy.”

“Các bệnh viện Anthroposophy ngày càng trở nên phổ biến, nổi tiếng ở Đức và thường xuyên được người Đức lựa chọn khi bị chuẩn đoán ung thư đe dọa tính mạng. Các bệnh viện này rất đẹp về cách bài trí; và trên tất cả là phương pháp điều trị ở đây được coi là phương pháp tốt nhất; điều dưỡng và chăm sóc y tế đều theo tiêu chuẩn Hoa Kỳ”.

“Ung thư vú là cơ hội học tập tuyệt vời cho tôi tại Lukas Klinik -Bệnh nhân Edith Chiesa

Edith Chiesa, viết về kinh nghiệm của mình tại Lukas Klinik (Báo cáo LK 2006): “Tôi đã có một cảm giác trực quan rằng tình trạng này (ung thư vú) có thể là một cơ hội tuyệt

vời...”

Sau khoảng 10 năm, đây là lần thứ hai Chiesa ở đó. Lần đầu tiên, khối u xuất hiện hóa ra là một u nang. Lần này nó là ung thư vú bên phải nhưng như Chiesa biết rằng “những liệu pháp đó - bao gồm cả tiêm tầm gửi - chỉ phù hợp với tôi”, và cô đã trải qua phẫu thuật với “sự tự tin đáng kinh ngạc”.

“Tôi đã được chào đón nồng nhiệt... phòng tôi có một ban công rộng lớn với những chiếc ghế bành, và nhìn ra một sân vườn thiên nhiên tuyệt vời được chăm sóc cẩn thận... những con chim đang ca hát và nhắc nhở tôi rằng tôi hãy sử dụng thời gian này để hoàn toàn hòa nhập với bản thân mình”.

“Tôi đã quá căng thẳng vì công việc, cho đến bây giờ... tôi muốn dành nhiều thời gian hơn cho âm nhạc.”

“Hàng ngày, Tiến sĩ Helwig ngồi ở mép giường tôi và nói với tôi rằng với sự giúp đỡ của tất cả các liệu pháp điều trị, tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình.”

“Trong liệu pháp nghệ thuật chuyển động tôi từ từ bắt đầu cảm thấy đúng bản thân mình một lần nữa. Có một cảm giác tuyệt vời trong các bài tập giúp tôi nhận thức được sức mạnh của Trái đất. Bất cứ khi nào tôi buồn hay nản lòng, những chuyển động đã ngấm sâu vào tâm tôi này sẽ cho tôi một cảm giác năng lượng mới hồi sinh trong cột sống của tôi”.

“Trong các bài tập Nhịp điệu du dương tôi dần nhận thức được cách suy nghĩ đã ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào, do đó ảnh hưởng tới toàn bộ con người như thế nào... Trong liệu pháp ánh sáng màu sắc, những màu sắc tuyệt vời đã cho tôi cảm giác hưng phấn và tỉnh táo kỳ lạ...”

“Tôi rất vui trong các bữa ăn được chuẩn bị với rất nhiều tình cảm. Tôi tìm thấy sự thanh thản, vui vẻ trong bữa ăn, rất dễ chịu, và được khuyến khích.”

“Bất cứ khi nào tôi cạn ý tưởng làm các món ăn, tôi lại với lấy quyển sách nhỏ công thức nấu ăn từ Lukas Klinic. “Vị bác sĩ của tôi đã thực sự chuẩn bị rất tốt cho tôi để rời khỏi Lukas Klinik... Tôi đã phải nghĩ ra một ý tưởng rõ ràng về những gì tôi muốn làm... Chỉ nhờ vào sự hỗ trợ tuyệt vời này tôi đã sống sót nguyên vẹn qua được khoảng thời gian đó.”

Hoạt động y tế Anthroposophy hiện phát triển nhất ở Đức, Hà Lan và Thụy Sĩ, nơi có một số bệnh viện và rất nhiều bác sĩ đa khoa. Tất cả đều được thừa nhận và được tài trợ bởi các chương trình bảo hiểm y tế nhà nước và tư nhân.

Ở Anh, các phương pháp tiếp cận Anthroposophy cũng càng ngày càng được quan tâm.

Cây tầm gửi

Cây tầm gửi hay Viscum album là một cây bán ký sinh mọc trên cây sồi và cây khác ở châu Âu và châu Á. Cây tầm gửi cũng được tìm thấy ở Mỹ và Hàn Quốc, nhưng thường chỉ có các loài châu Âu được sử dụng trong điều trị ung thư, các bệnh viêm và AIDS.

Bộ phận lá, cành cây, và quả mọng đều được sử dụng để chiết xuất các loại thuốc thảo dược này. Chiết xuất từ cây tầm gửi được bán trên thị trường dưới nhiều tên thương mại, chẳng hạn như Iscador, Helixor, Eurixor, và Isorel, hầu hết trong số đó là có sẵn ở châu Âu. Weleda AG sản xuất ra Iscador trong đó bao gồm chiết xuất lên men của cây tầm gửi, đôi khi có kết hợp với một lượng nhỏ bạc, đồng hoặc thủy ngân.

Chế phẩm cây tầm gửi được sử dụng để tăng cường hệ miễn dịch, tiêu diệt tế bào ung thư, và giảm kích thước khối u. Nó cũng có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống và sự sống còn của một số bệnh nhân ung thư, đặc biệt là những người sử dụng hóa trị và xạ trị, cũng như có thể giúp giảm đau và tác dụng phụ của các phương pháp điều trị.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Ronald Grossarth-Maticek tại Viện Y tế dự phòng Heidelberg cho thấy khi sử dụng chế phẩm cây tầm gửi như điều trị bổ trợ cho các bệnh nhân với nhiều loại ung thư, nó có thể làm tăng thời gian sống của họ lên tới 40%. Thuốc chiết xuất từ cây tầm gửi phải được bác sĩ kê đơn.

(Trích từ Quỹ điều trị ung thư (The Cure Cancer Foundation) - một tổ chức phi lợi nhuận kể từ năm 1976, Newbury Park, California, www.cancure.org/home.htm)

Nông dân Percy Weston tìm thấy nguyên nhân, cách chữa và phòng chống ung thư

Percy Weston – một nông dân Úc đã tìm ra nguyên nhân của ung thư là phân bón nhân tạo, và tự pha chế ra chế phẩm bổ sung khoáng chất, ăn thực phẩm hữu cơ và thuần chay,

đã chữa khỏi cho mình, cho vợ (ung thư tử cung và vú) cùng các chú cừu của mình và sống đến 100 tuổi! Chắc chắn ông được đánh giá là nhà khoa học tự nhiên nhất của thế kỷ này!

Vì sao một người chăn cừu giản dị lại biết cách chữa một căn bệnh phức tạp như ung thư? Một bệnh thường gây tử vong và vẫn tiếp tục làm bối rối các nhà khoa học y sinh hàng đầu thế giới?

Khi Percy 94 tuổi, (cuối cùng thì) ông đã được tôn vinh vì những đóng góp của ông trong việc tìm ra nguyên nhân và cách điều trị ung thư. Ông đã viết cuốn sách “Ung thư: Nguyên nhân và Chữa trị ”.

Ông cũng có bằng sáng chế về Chất bổ sung dinh dưỡng có khả năng kiềm hóa cơ thể - Bột Percy (Percy’s Powder) - được bán trên thị trường với tên thương mại Rhomanga, và hiện tại có sẵn ở Singapore.

Percy được mời làm khách mời đặc biệt của Lila Notley tham dự Đại hội thế giới lần thứ ba về bệnh ung thư vào tháng 4/1997, tại Darwin. Ông đã làm một bài thuyết trình ngắn (có rất nhiều tràng pháo tay tán thưởng) cho 20 chuyên gia ung thư đến từ 11 nước, cùng gần 300 đại biểu, và đó là nơi tôi đã gặp ông.

Mặc dù Percy đã được giới thiệu trên truyền hình Úc, nhưng ngoài chuyện đó ra, thì trên thế giới những khám phá của ông hầu như chưa được biết đến từ Úc.

Tuy nhiên, hàng trăm bệnh nhân ung thư đã từng xuất hiện ở trang trại của Percy, lấy khoáng chất bổ sung của ông và thực hiện theo chế độ ăn uống của ông (không thịt, không sữa và ăn các loại trái cây rau củ hữu cơ), và họ đã được chữa khỏi ung thư.

Percy bắt đầu nghiên cứu về ung thư năm 1934, khi chàng thanh niên 29 tuổi này cảm thấy mệt mỏi liên tục. Bác sĩ chẩn đoán đó là bệnh thiếu máu và kê đơn “nghỉ ngơi và một chai rượu bổ AB. Các cơn đau nhói của bệnh gút ở một ngón chân cái và viêm khớp gối bên phải của tôi cảnh báo tôi rằng việc chữa bệnh có thể xấu như chính căn bệnh”, Percy đã viết trong cuốn sách của ông.

Vì vậy, sự mệt mỏi của ông được chẩn đoán là “bệnh bạch cầu mãn tính,” đã thúc đẩy ông tự tìm cách chữa bệnh cho mình. Một tín đồ Giáo hội Cơ đốc Phục lâm cầm đến những cuốn sách và tuyên bố rằng “Giáo phái của ông đều là những người có sức khỏe tốt” vì họ là những người ăn chay.

Một cuốn sách y học, do một người đàn ông tên là DuPain biên tập, đã thu hút sự chú ý của Percy và ông đã mua nó. Điều đặc biệt quan tâm của người nông dân này là biểu đồ thực phẩm ở mặt sau cuốn sách, cho thấy các phân tích hóa học của khoảng 150 loại thực phẩm thông thường.

Sau khi nghiên cứu, Percy nhận ra, “Tôi đã và đang ăn một đống thực phẩm có hàm lượng phốt pho cao nhất. Đó các loại thực phẩm nào? “Cám ngũ cốc, thịt xông khói, trứng, thịt, đậu, các loại hạt, cà phê, sữa và bơ.”

Những thực phẩm này không chỉ có hàm lượng phốt pho tự nhiên cao mà chúng hoặc đã được trồng trong đất được bón super phốt phát hoặc, các loài động vật đã được chăn thả trên đồng cỏ được tưới phân bón nhân tạo này một cách tùy tiện. Một thảm họa kép của phốt pho.

Percy bắt đầu ăn các sản phẩm hữu cơ, phi thương mại của cha mình và cắt bỏ thịt, sữa cùng các loại ngũ cốc. Chỉ trong vòng hai tháng “sức sống thông thường của tôi đã trở lại. Tôi hoàn toàn tin là mình có một khám phá quan trọng.”

Nhưng Percy còn phải tập trung vào việc kiếm sống như một người chăn cừu. Dù Percy đã trực tiếp hứng chịu hậu quả của việc dư thừa phốt pho lên sức khỏe của mình, nhưng khi các thử nghiệm cho thấy đất đai trong trang trại của ông rất nghèo nàn, nên ông đã phải viện đến việc áp dụng super phốt phát. (Cần lưu ý rằng hiện nay có khoảng 90% thực phẩm trồng - khác với các loại thực phẩm hữu cơ - biodynamic– đều sử dụng phân bón nhân tạo, tất cả đều có hàm lượng phốt pho cao).

Percy thấy kinh hãi, khi các con cừu của mình, lần lượt trở nên tê liệt với bệnh viêm khớp (mà Percy tin là một dạng ung thư), và xuất hiện các tổn thương ung thư trong tai của chúng. Ngay cả những con cừu non “nhỏ bé và mảnh khảnh, giống như một đứa trẻ, cũng bị bệnh bạch cầu.”

Ông buồn bã kết luận rằng: “Dư thừa super phốt phát đã dẫn đến bệnh viêm khớp, ung thư da và thiếu máu. Đây là nguyên nhân và hậu quả.”

Để cứu chữa các con cừu của mình, ông đã chế một hỗn hợp bột để trung hòa phốt pho. Ông cũng thái nhỏ táo cho chúng ăn, sau vài tuần, chúng đã khỏe trở lại. Để cứu đất đai của mình, Percy cho rải 11 tấn vôi (có chứa một lượng nhỏ magiê và kali) trên 20 hécta và các con cừu đã phát triển mạnh khỏe trên đó... Sau đó, ông quyết định nghiền đá phốt phát thành bột mịn (phốt phát tự nhiên, không thêm axit sulfuric). Các thực vật và cừu vẫn phát

triển tốt.

Tuy nhiên "những năm chiến tranh khó khăn" sau đó và nhu cầu lợi nhuận trong nông nghiệp đã cám dỗ Percy sử dụng super phốt phát một lần nữa.

Percy tiến hành phẫu thuật trên khối u ung thư teo tóp của mình

Ông cũng đã trở nên bất cẩn với chế độ ăn uống của mình - trở lại với chế độ ăn Anglo-Úc điển hình, gồm nhiều thịt, bánh mì và sữa. Đầu tiên ông bị viêm khớp làm tê liệt sau đó, đau khổ hơn, trên cánh tay trái của ông đã xuất hiện một khối u.

Bác sĩ cẩn thận kiểm tra khối u và nói, "đây là trường hợp cần điều trị bằng xạ trị (bởi vì xạ trị khi đó đã được biết đến) hoặc là...". Chữ "hoặc là" ngụ ý là phẫu thuật cắt bỏ.

Percy ngay lập tức nhớ lại hai người ông biết (cũng là nông dân như ông), họ bị ung thư và đã được điều trị tương tự, rồi cả hai đều đã chết, sau khi chịu đau đớn khủng khiếp.

Người đàn ông 39 tuổi này hiểu rằng ông phải giữ cuộc sống bằng chính đôi tay của chính mình.

Bếp của ông đã biến thành phòng thí nghiệm. Từ bảng xếp hạng của DuPain ông biết mình cần ăn gì để hồi phục sức khỏe và ông củng cảm thấy rằng khi ấy sức khỏe của ông cũng nghiêm trọng hơn so với trước. Cơ thể của ông đã trở nên axit và, bên cạnh việc trở lại chế độ ăn thuần chay và hữu cơ, ông cần phải nhanh chóng làm kiềm hóa hệ thống của mình.

Vì vậy, Percy pha chế một khoáng chất bổ sung, sử dụng mình như vật thí nghiệm. Điều này, cùng với việc ăn uống đúng, chẳng bao lâu sức khỏe của ông đã sớm hồi phục.

Đầu tiên là bệnh viêm khớp giảm đau. Trong sáu tháng cơn đau đã hoàn toàn biến mất. Còn đối với khối u ung thư trên tay, sau một tháng, ông nhận thấy khối u đã không bị lan vào lòng bàn tay.

"Những cái 'rễ' này dần dần biến mất và các tế bào khỏe mạnh được thay vào đúng chỗ của chúng."

Giai đoạn tiếp theo đưa tới cho Percy "một sự hồi hộp của hy vọng." Máu, có ít mủ đã từng liên tục rỉ ra từ khối u ung thư, bắt đầu khô dần thành một cái bướu có đường kính khoảng hai cm. Percy đã trở thành "bác sĩ phẫu thuật" của chính mình.

Những người nông dân, giống các bác sĩ thú y, đã quen với việc điều trị động vật bị thương. Vì vậy, sẽ không ngạc nhiên, khi khối u co lại và nới lỏng khỏi nền móng của nó, cuối cùng nó chỉ gắn vào bàn tay của Percy bằng một "cái dây nhỏ hoặc dây chằng", ông đã dùng một kéo sắc nhỏ đưa vào trong cắt bỏ đoạn dây và lấy đi khối u.

Percy ví nỗi đau giống như việc loại bỏ dây thần kinh từ một chiếc răng hỏng và ông đã giữ lại khối u đó với ý định đưa đến cho bác sĩ Kelly xem, nhưng khi đến phòng khám của bác sĩ này, ông mới biết rằng vị bác sĩ đã chết...vì ung thư. (Người ta có thể phỏng đoán rằng, nếu khối u ở trong một phần không thể tiếp cận của cơ thể, nó cũng có thể co lại để trở thành một khối u nhỏ không ác tính và đây là cách mà con người cùng tồn tại với sự phát triển của nó).

Sau khi sức khỏe phục hồi, dù bây giờ đã ở tuổi 40, Percy quyết định kết hôn và có con. Sau một vài năm, khi không có dấu hiệu của sự thụ thai, vợ chồng ông đã lái xe đến tham khảo ý kiến bác sĩ.

Sáu bác sĩ đều khẳng định rằng Bonnie bị ung thư tử cung

Họ thấy hoảng khi vị bác sĩ sau khi kiểm tra cho Bonnie đã chẩn đoán cô bị bệnh ung thư tử cung và khuyên cô cắt bỏ tử cung. Họ đến tham khảo thêm ý kiến của hai bác sĩ ở Wangaratta (bang Victoria), và cả hai bác sĩ này đều khẳng định chẩn đoán của bác sĩ đầu tiên là chính xác. Bác sĩ bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia ở Melbourne cũng khẳng định như vậy.

Hy vọng cuối cùng của họ là bác sĩ phụ khoa hàng đầu tại Melbourne, Tiến sĩ Dick O'Sullivan. Ông ta đề nghị phẫu thuật ngay lập tức (cắt bỏ tử cung) tại bệnh viện Mount St Evans.

Bonnie sợ mổ và, khi Percy kể lại ông đã sống sót qua thử thách ung thư và viêm khớp của mình như thế nào năm năm trước đó với thứ "muối kỳ diệu" mà ông tự làm ra, cô vợ đã vui vẻ đồng ý thử nó.

Ông cũng nói với cô ấy rằng, "để khoáng chất bổ sung hiệu quả, điều quan trọng là phải loại bỏ khỏi chế độ ăn uống mọi thực phẩm giàu phốt pho. Đây là chất NUÔI các bệnh ung thư. "Điều này có nghĩa là Bonnie phải chuyển sang ăn chay, chủ yếu là hoa quả và rau trồng hữu cơ".

Đến thời điểm này, khối u trong bụng cô đã phát triển thành cục có thể cảm nhận được

và chu kỳ kinh nguyệt của cô cũng đã trở nên rất thất thường. Percy suy luận rằng trường hợp của cô thậm chí còn nghiêm trọng hơn của ông và nó đòi hỏi một sự cải tiến trong ‘hỗn hợp kỳ diệu’ của ông.

Sau một vài tuần thay đổi chế độ ăn và uống khoáng chất bổ sung cải thiện này, Bonnie không hề cảm thấy đau đớn và khối u đã bắt đầu co lại. Sau ba, bốn tháng nó đã teo đi một nửa kích thước của nó. “Cái bột ấy dường như đã giết nó.”

“Sức khỏe của Bonnie được cải thiện rõ rệt.” Nhưng, vào tháng ba và bốn năm 1950, mọi người lại hoảng hốt. Khối u phát triển trở lại, Bonnie bị chóng mặt và ói mửa.

Vợ chồng Percy nhận ra rằng cô phải phẫu thuật cắt bỏ tử cung mới có thể cứu được cuộc đời cô. Công việc chuẩn bị cho ca phẫu thuật đã được thu xếp thì Tiến sĩ Frederick Phillips – bác sĩ phẫu thuật - đề nghị cô đi chụp X-quang lại một lần nữa.

Khi hai vợ chồng khá thất vọng ngồi trong phòng chờ thì Tiến sĩ Phillips hối hả bước vào với phim X-quang trên tay và công bố “bà Weston đang mang thai.”

Nhìn thấy bà Weston lúc tồi tệ nhất với khối u (có sáu bác sĩ đã chẩn đoán là ung thư), ông khuyên bà nên đến kiểm tra thường xuyên để đảm bảo không có biến chứng. Kỳ lạ thay, Tiến sĩ Phillips không bao giờ hỏi xem liệu Percy có tham gia gì vào sự hồi phục thần kỳ của vợ ông không, mà “dường như chỉ cho rằng đó là do ý Chúa.”

Một vài năm trôi qua - nhà Westons ngừng dùng bột Percy và, đặc biệt là Bonnie đã trở lại thói quen ăn uống cũ. Sau đó, cô ngất xỉu trong nhà thờ và được chẩn đoán là bị ung thư vú. Bác sĩ lại khuyên cô hãy cắt bỏ vú.

Chế độ ăn chay và “bột” kỳ diệu đã làm co khối u của Bonnie đáng kể.

Đối mặt với thử thách dưới lưỡi dao, Bonnie ngoan ngoãn quay trở lại dùng ‘bột’ kỳ diệu và và chế độ ăn chay. Cô giữ nguyên liều dùng cho bốn tháng và khối u từ từ co lại mà không đau đớn hay nhức nhối gì.

Nhưng các bác sĩ sẽ không công nhận cô khỏi bệnh cho đến khi cô chịu làm một sinh thiết. Họ đã làm một việc khó khăn để tìm ra khối u - không có dấu hiệu của bệnh ác tính. Bệnh ung thư không bao giờ quay trở lại cho đến khi Bonnie qua đời ở tuổi 73 vì một cú ngã tại nhà.

Vậy có phải Bonnie đã thoát khỏi ung thư cho đến khi cái chết đột ngột đến với cô là do

cô không bao giờ dùng bất kỳ phương pháp điều trị y tế độc hại nào? Chắc chắn chế độ ăn uống của Bonnie - trừ hai giai đoạn cô bị ung thư tiến triển – không giúp gì cho sức khỏe của cô. Percy than thở rằng Bonnie - giống như rất nhiều người khác - đã nghiện các loại thực phẩm từ thời trẻ.

Thực phẩm này gồm trứng và thịt xông khói cho bữa ăn sáng, thịt bò, khoai tây và đậu hoặc cà rốt cho bữa ăn tối. Sau đó, hoặc cà phê, ca cao hoặc milo hoặc một ly bia lạnh trong mùa hè.

Percy nhận định: "Một chế độ ăn tẻ nhạt gồm các loại thực phẩm như vậy và các chất kích thích (đồ uống) được làm từ hạt và ngũ cốc, là một chế độ ăn uống có chứa quá ít khoáng chất để trung hòa và loại bỏ dư thừa phốt phát, và do đó làm cơ thể yếu đi không có khả năng chống lại bệnh tật."

Trong những năm cuối đời, Bonnie thường xuyên bị chóng mặt và bị bệnh tim mạch vành, buộc bà phải dùng thuốc theo toa của bác sĩ.

Percy lại rất trung thành với chế độ ăn uống lành mạnh, nên bệnh viêm khớp và ung thư không bị tái phát lần nào, và ông cũng có sức chịu đựng rất tốt cho công việc trang trại của mình.

Tuy nhiên, vào năm 1960, khi ông 57 tuổi, do vô ý trong khi sử dụng thuốc diệt cỏ, mà một vài tháng sau, ngực ông bị sưng và chứa đầy chất lỏng, bìu dái cũng sưng trong khi tinh hoàn trái trở nên nhăn nheo.

Percy trở nên quá yếu, ông e rằng bệnh ung thư có thể tấn công ông một lần nữa. Vì vậy, ông trở lại chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt mà ông đã thực hiện khi ông bị bệnh ung thư. Ngay sau đó, ông "cảm thấy hồi sinh." Nhưng ngộ độc thuốc diệt cỏ để lại di chứng khủng khiếp. "Suốt 37 năm cuối, tôi phải đi khám bác sĩ năm tháng một lần để loại bỏ cái chất lỏng gây ra bởi các kích thích tố đó."

Một tai nạn máy kéo suýt chết khi 69 tuổi... và sự hồi phục thần kỳ

Ở tuổi 69, khi hầu hết mọi người đã nghỉ ngơi, thì Percy, vẫn chăm chỉ làm việc trong trang trại của mình, và một tai nạn khủng khiếp đã xảy ra. Ông đang ngồi trên máy kéo thì nó bị trục trặc và ông đã nhảy xuống kiểm tra. Chiếc máy kéo chòng chành lao về phía trước, húc ông ngã ra và cái bánh xe lớn đã chạy qua ngực và vai ông.

Bằng một phép lạ ông đã sống sót nhưng bệnh viện không thể làm bất cứ điều gì cho

ông và ông đã bị bệnh viện trả về. “Chính ở giai đoạn này kiến thức của tôi về chế độ ăn uống và thuốc men đã giải cứu tôi.”

Chỉ trong ba tháng, người nông dân - đã nằm trong bệnh viện, với cơ thể “từ eo đến cổ toàn màu đen do các mảng máu đông do đó cơ thể đã bị tê liệt, nên các bác sĩ đều cho rằng không thể làm gì vì quá nguy hiểm... một cục máu đông sẽ di chuyển đến tim hoặc não “có thể kết thúc cuộc sống của tôi “, - đã trở lại khỏe mạnh và phù hợp với những gì người ta có thể mong đợi ở tuổi 69.

Percy đã trở lại công việc của mình ở trang trại thêm gần 30 năm nữa. Chỉ sau hai tai nạn nghiêm trọng này mà gia đình ông đã quyết định rằng ông, ở tuổi 99, không thể sống một mình ở trang trại. Khi họ lấy giấy phép lái xe của ông, cuối cùng ông đã đồng ý đến sống tại một ngôi làng hưu trí gần đó. Nhưng sau đó, Chủ nhật nào Percy cũng trở về nhà trông nom công việc đồng áng, cho đến khi ông thanh thản qua đời ngay sau lần sinh nhật lần thứ 100 của mình.

Người nông dân giản dị này đã để lại di sản đáng kinh ngạc. Kinh nghiệm của ông, kéo dài suốt 70 năm, đã xác nhận tất cả mọi thứ mà Tiến sĩ Max Gerson và Tiến sĩRudolf Steiner phát hiện ra và giảng dạy về cách phòng ngừa và chữa bệnh ung thư. Tôi hy vọng, với việc xuất bản cuốn sách này, phương pháp chữa bệnh ung thư theo cách tự nhiên của Percy sẽ được biết tới nhiều hơn nữa.

Nhà sinh thái tiên phong - Tiến sĩ Lai Chiu Nan - một nhà Khoa học cởi mở và người Thầy tâm linh

Lai Chiu Nan được xếp cùng hàng với những Nhà sinh thái tiên phong, những người đã phát hiện ra sự suy dinh dưỡng của đất-môi trường-thực phẩm có thể gây độc và dẫn đến ung thư như thế nào... và làm thế nào để đất sống và thực phẩm tự nhiên có thể chữa lành tất cả các loại ung thư. Bà cũng được xếp cùng hàng với các Nhà siêu hình, những người biết chữa lành bệnh thực sự bắt đầu từ trái tim.

“Chuyên ngành của tôi là Hóa Lý, không phải Hóa Sinh, do đó nghiên cứu của tôi thuộc lĩnh vực Lý Sinh, rất khác với hầu hết các đồng nghiệp của tôi. Nhận thức của tôi bị ảnh hưởng rất nhiều bởi cơ sở đào tạo, có lẽ vì vậy làm cho tôi cởi mở hơn để chữa bệnh tự nhiên.”

Tiến sĩ Lai Chiu Nan đã mở trái tim và khối óc cho hàng ngàn người dân Singapore (và nhiều ngàn người ở Malaysia,Úc, Đài Loan và Mỹ) vì một thông điệp ấn tượng "Ung thư KHÔNG phải là kết thúc", mà bà đưa ra vào năm 1992.

Chỉ cần bằng cách cởi mở và thay đổi lối sống, chúng ta có thể chữa lành và ngăn ngừa ung thư cũng như các bệnh thoái hóa khác, là thông điệp mà nhà khoa học và người thầy tâm linh này muốn gửi gắm tới mọi người.

Lần đầu tiên Tiến sĩ Lai nói công khai ở Singapore là vào năm 1992 khi bà được Joyce và James Low (sau này là những người sáng lập ra Tổ chức Từ thiện và Giáo dục ởKampung Senang) mời đến. Họ đã đọc cuốn sách của bà, *Theo đuổi cuộc sống* (The Pursuit of Life) và muốn mang thông điệp tràn đầy hy vọng của bà đến với nhiều người. Họ đã tổ chức sự kiện và khoảng 20.000 người tham dự buổi nói chuyện của Tiến sĩ Lai tại Trung tâm Hội nghị Singapore.

Sau đó, vào năm 1994, Tiến sĩ Lai lại đến một lần nữa. Lần này bà nói về "Môi trường của chúng ta, Sức khỏe toàn diện của chúng ta" tại sân vận động trong nhà. Trong số người tham dự có Sally Mah và KC Seah cùng nhiều người khác đang tìm cách tự chữa bệnh (tâm và thân) cho mình.

Chín năm sau, vào năm 2003, tôi là một trong những khán giả của cuộc hội thảo do tiến sĩ Lai làm diễn giả với hàng ngàn người tại Thành phố Suntec. Lần này bà tập trung vào việc chữa bệnh bằng năng lượng và làm thế nào người ta có thể bảo vệ chính mình khỏi sự tàn phá của tia X-quang.

Lai Chiu-Nan sinh ra trong một gia đình nghèo ở Đài Loan. Bà vốn là một đứa trẻ ốm yếu và khi gia đình bà chuyển đến Mỹ thì chế độ ăn uống của họ cũng thay đổi từ gạo trắng với một chút thịt và rau thành chế độ ăn nhiều thịt hơn và cũng có sữa, bệnh dị ứng của bà càng trở nên tồi tệ. Khi còn là sinh viên của một trường đại học ở Hawaii, bà thường xuyên phải đi tiêm vì bệnh nổi mề đây của mình.

Một nữ sinh ốm yếu bắt đầu cuộc cách mạng thực phẩm với nước ép rau tươi

Sau đó, một người bạn đã tặng Chiu-Nan một cuốn sách về nước ép rau tươi của Tiến sĩ Norman Walker. Cuốn sách gây ấn tượng khá mạnh với bà về một "cuộc cách mạng thực phẩm" tại nhà.

“Bước đầu tiên tôi làm là thêm một món rau trộn (salad) vào mỗi bữa tối. Phản ứng của mẹ là: giống như thức ăn cho gà ở Đài Loan.” Tiếp theo bà thay đổi gạo trắng thành gạo nâu (lứt)... mẹ bà vẫn không ủng hộ nhưng khi sức khỏe của bà cải thiện rõ rệt và bà không còn bị nổi mề đay nữa, thì mẹ bà đã bị thuyết phục.

Bị ảnh hưởng bởi những lời dạy của Đức Phật về lòng từ bi đối với tất cả sinh linh, Chiu-Nan không ngần ngại chuyển sang chế độ ăn thuần chay. Và, không giống như những người ăn chay phương Tây vẫn còn ăn bánh ngọt và kem, cô gái trẻ Trung Quốc thực hiện chuyển đổi hoàn toàn từ chế độ ăn tạp sang chế độ bổ dưỡng thật sự. Và không bao giờ quay lại chế độ ăn uống trước kia.

Mặc dù nhút nhát, Chiu Nan lại là người mạo hiểm. Bà bay tới Ấn Độ, nơi bà đã được học với Đức Dalai Lama. Nhờ có việc này, cộng với kinh nghiệm mở rộng Tâm vớithiền Vipassana[(33)], đã thúc đẩy cuộc hành trình của bà đi khám phá những khía cạnh tâm linh của liệu pháp chữa bệnh thực sự.

Nhưng bên cạnh việc nghiên cứu về tinh thần, nữ tiến sĩ trẻ đến từ Học viện Công nghệ Massachusettes còn bắt đầu nghiên cứu tại Trung tâm Ung thư thuộc Đại học Hệ thống Texas, mang tên Bác sĩ Anderson và Viện ung bướu.

“Những chấn thương tâm lý không được giải tỏa có xu hướng khống chế các cơ chế khác, kích động thái quá, trầm cảm,...Chúng có thể được lưu giữ nhiều năm trong các cơ quan quan trọng cũng như trong cả thân não gây cản trở cho những chức năng cơ bản của cơ thể... việc giải phóng chúng rất quan trọng cho sự phục hồi của cơ thể khỏi bệnh tật, như ung thư.”

– Tiến sĩ Lai

Chiu Nan chọn nghiên cứu ung thư bởi vì, trước đó, khi đang học ở MIT cô đã đến thăm Viện Y tế Hippocrates ở Boston.

“Trong bốn năm qua, tôi đã học được nhiều về các loại thực phẩm sống”, cô viết. (Thật mỉa mai làm sao khi các bác sĩ ngày nay hầu như không biết gì về dinh dưỡng trong khi một viện nghiên cứu, được mang tên Cha đẻ của y học hiện đại, lại đang tập trung nghiên cứu vào thực phẩm để làm thuốc!)

Trong khi làm việc nghiên cứu gần 30 năm trước đây, nhà khoa học tiềm năng này thấy

rằng cỏ lúa mỳ (wheatgrass) (giờ chúng ta biết rằng cỏ lúa mạch và thậm chí cả cỏ nhiệt đới bình thường là cỏ voi), có khả năng ức chế ung thư. Sau đó, bà xác định chất diệp lục là yếu tố tích cực trong các loại cỏ đó.

Sau đó tiến sĩ Lai tập trung vào nghiên cứu vật lý sinh học và bà nhận thấy rằng các mô ung thư của chuột đều có lượng oxy thấp. (Hiện nay các liệu pháp chữa bệnh tổng thể bao gồm cả liệu pháp oxy tĩnh mạch). Những phát hiện này đã được công bố và ngày nay chúng ta biết rằng cỏ lúa mỳ và chất diệp lục là tiêu chuẩn cho tất cả các chất bổ sung dinh dưỡng tự nhiên.

Sau đó, một dự án vào năm 1981 đã đưa Tiến sĩ Lai đến Bắc Kinh và những nghiên cứu của cô để tìm ra nguyên nhân gốc rễ cũng như cách chữa bệnh lâu dài cho tất cả các loại ung thư đã đưa lại kết quả. Bà đến Trung Quốc theo chương trình giao lưu Mỹ - Trung hợp tác với Viện Ung thư Trung Quốc tại Bắc Kinh. Dự án của họ là nghiên cứu tỷ lệ cao khác thường của ung thư thực quản ở tỉnh Hà Nam, Trung Quốc.

Họ phát hiện ra rằng người dân tỉnh Hà Nam hay ăn rau muối (pickled vegetables) và bánh mì bị mốc. Họ cũng phát hiện ra rằng các loại đất ở đây đều bị thiếu khoáng chất molyp đen và điều này làm giảm hàm lượng vitamin C trong trái cây và rau trồng ở đó.

Tuy nhiên, ở Hà Nam không phải ai cũng mắc bệnh ung thư thực quản. Điều tra tiếp theo cho thấy những người bị bệnh ung thư là những người thường có các cuộc xung đột gia đình và họ không thể biểu lộ sự bất hạnh của mình.

Bác sĩ Lai nhận thức ra Biodynamic của Steiner và mối liên hệ giữa Tâm - Thân với ung thư.

Một vài năm sau Tiến sĩ Lai nghiên cứu công trình của Tiến sĩ R.G.Hamer, một chuyên gia ung thư ở Đức, và công trình của bác sĩ tim mạch Tiến sĩ Dean Ornish, một người cởi mở, ủng hộ nồng nhiệt thực phẩm hữu cơ và thuần chay. Công trình của hai tiến sĩ đó đã xác minh những gì bà đã phát hiện ra ở Hà Nam. Nhưng bà còn phát hiện ra nhiều thứ... tinh thần, cảm xúc liên hệ mật thiết tới ung thư.

Tiến sĩ Hamer và vợ đều bị ung thư (năm 1979) ngay sau khi con trai của họ bị sát hại ở Italy. Ông bắt đầu nghiên cứu các khía cạnh tâm lý của bệnh ung thư và đã có thể vượt qua được nỗi đau của mình và phục hồi. Đáng buồn là vợ ông thì không thể và bà đã qua đời ít lâu sau khi phát bệnh..

Chuyên gia ung thư này bắt đầu nghiên cứu các bệnh nhân của mình và ông nhận thấy rằng trước khi ung thư xảy ra, nhiều người đã trải qua một số loại chấn thương (đau buồn, giận dữ, sốc, thậm chí chấn thương vật lý). Trong thực tế, Tiến sĩ Hamer phát hiện ra rằng những chấn thương này gây ra tổn thương trong não mà có thể được nhìn thấy qua máy quét CT. Ông thu thập tổng cộng 10.000 trường hợp và công trình của ông đã được xuất bản bằng tiếng Đức.

Bây giờ chúng ta cũng biết rằng stress cấp tính và mãn tính có thể dẫn đến ung thư.

Cũng trong năm 1981 tại Bắc Kinh, Tiến sĩ Lai phát hiện ra tác dụng chữa bệnh tuyệt vời của khí công (*Chigong)*. Một sáng đang dạo bộ trong Công viên Nhật Đàn, bà nhìn thấy một nhóm người đang tập khí công. Bị cuốn hút, bà tìm hiểu và biết được rằng những người này là bệnh nhân tại bệnh viện ung thư gần Nhật Đàn.

Khí công dường như đã giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hệ thống miễn dịch của họ. Bà cũng biết được rằng người thầy cuối cùng là bà Guo Lin 73 tuổi - vốn là một nghệ sĩ, đã sửa đổi khí công đặc biệt để chữa bệnh tật sau cuộc chiến đấu với ung thư của mình 30 năm trước, khi mà bà đã phải mổ tới sáu lần.

"Màu sắc của ánh sáng mặt trời có thể kích hoạt cảm giác tiềm ẩn, kích thích sự sáng tạo, trí tưởng tượng, làm dịu bớt các cảm xúc tiêu cực và tăng cường cảm xúc tích cực".

- Tiến sĩ Lai Chiu-Nan

Sau đó Guo Lin đã được thuyết phục để viết hai cuốn sách về khí công như là liệu pháp điều trị ung thư. Những cuốn sách này không chỉ mô tả các động tác mà còn nói đến các hồ sơ và chi tiêu tài chính của bệnh nhân ở bệnh viện và cách khí công giúp họ hồi phục.

Bác sĩ Lai đã rất ấn tượng với cuộc gặp gỡ của mình tại Công viên Nhật Đàn đó, khi trở về Mỹ, bà đã lập Quỹ Nghiên cứu Khí Công để giới thiệu khí công đến phương Tây. Chúng tôi biết nó đã thành công như thế nào!

Rồi, sau 10 năm làm việc tại Bệnh viện Nghiên cứu Ung thư Texas, nhà nghiên cứu nhận ra đã đến lúc phải đi tiếp. Bà trực tiếp nhìn thấy những hạn chế nghiêm trọng của mô hình y tế phương Tây trong điều trị ung thư và đến giờ bà đã biết đủ để chia sẻ và giảng dạy về cách chữa bệnh ung thư theo liệu pháp tổng thể tự nhiên.

Từ nguồn gốc đạo đức phương Đông của mình, Tiến sĩ Lai cũng phát hiện ra và bắt đầu quảng bá cho “Bốn bài học của Liao-Fan” còn được gọi là “Làm thế nào để thay đổi số phận của bạn”. Bốn bài học, mà chúng ta nên học và đưa vào thực hành, đó là: “Nguyên tắc của số phận, phương pháp của sự ăn năn, phương pháp tích lũy công đức, và những lợi ích của sự khiêm tốn.”

Chính thiền Vipassana đã dạy Chiu Nan biết cách làm thế nào để đạt được sự an lạc trong tâm hồn và, bà cũng tin vào người thầy nhiệt thành của mình ở Houston, Liane Crawford, đã giảng dạy cho bà tất cả các liệu pháp ánh sáng, âm thanh và màu sắc.

“Tôi từng là người khá nhút nhát và sống nội tâm, thường chỉ mặc đồ màu xanh lá cây và màu xanh da trời, không bao giờ dùng màu đỏ, màu cam hoặc màu vàng. Sau một thời gian ngắn làm việc với các màu sắc khác nhau, tủ quần áo của tôi nhanh chóng trở nên lung linh tựa bảy sắc cầu vồng. Tôi thể hiện bản thân mình tốt hơn và cảm thấy hạnh phúc hơn”.

Bây giờ chúng ta cũng biết tầm quan trọng của ánh sáng, âm thanh và màu sắc trong chữa bệnh ung thư bằng cách góp phần cải thiện tâm trạng của bệnh nhân và nó được sử dụng đặc biệt hiệu quả trong các bệnh viện Anthroposophy của Rudolf Steiner.

Ngay cả khi chia sẻ và giảng dạy, Tiến sĩ Lai vẫn coi mình còn đang học hỏi. Bà theo những lời dạy của Tiến sĩ Rudolf Steiner (người mà bà giới thiệu với Joyce Low ởKampung Senang). Những gì Steiner dạy có liên quan đến liệu pháp tổng thể - phép chữa vi lượng đồng căn, y học Anthroposophy và dinh dưỡng, giáo dục Waldorf, nghệ thuật chuyển động sáng tạo (được mô tả như khí công với thi vị thơ ca) và canh tác theo lối biodynamic đã cộng hưởng với những gì mà Tiến sĩ Lai học được ở Ấn Độ và Trung Quốc.

Bà cũng bắt đầu cộng tác với nhà thuần chay John Robbins (tác giả cuốn “Chế độ ăn uống cho một thế giới mới”, “Phục hồi lại sức khỏe của bạn” đồng thời là người sáng lập ra “Quỹ cứu Trái đất”) và con trai của Ocean Robbins, nhờ đó mà giáo huấn của bà đã mở rộng.

Từ năm 1991 đến năm 1993, bà là giám đốc đầu tiên của Đất Phật Dược sư (Land of Medicine Buddha) - trung tâm dành riêng cho việc thúc đẩy sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh.

Sau đó, vào năm 1993, để đáp ứng yêu cầu ngày càng tăng từ các cá nhân và tổ chức về chữa bệnh tự nhiên, Tiến sĩ Lai sáng lập ra Lapis Lazuli Light, một Thư viện Thông tin Y tế

với văn phòng chính tại Santa Barbara California nơi bà sinh sống. Có bốn trung tâm ở Mỹ, và một trung tâm ở các nước Singapore, Úc, Đài Loan và New Zealand.

Tại các thư viện đều có những cuốn sách của những người thầy vĩ đại như Rudolf Steiner mà bạn sẽ không thể tìm thấy trong các thư viện quốc gia lớn nhất.

Bác sĩ Lai vẫn tiếp tục giảng dạy và tổ chức hội thảo và tại Singapore, trong khi có một trung tâm Lapis Lazuli Light, thì các trung tâm của Quỹ Giáo dục và Từ thiện ởKampung Senang cũng đẩy mạnh việc dạy các bài giảng của Bác sĩ Lai.

Hiện nay, Tiến sĩ Lai được công nhận, thậm chí tôn kính, như một nhà khoa học toàn năng và là bậc thầy tâm linh vĩ đại.

Bác sĩ Lai cảnh báo về trường điện từ

"Nghiên cứu gần đây của Nga, châu Âu và Mỹ về con người và động vật cho thấy tiếp xúc với điện từ trường (Magnetic Fields Electro) gây tổn hại hệ thống thần kinh của cơ thể cũng như tinh thần và cảm xúc của chúng ta... ở giai đoạn đầu sự can thiệp của bức xạ không dây làm dây thần kinh dày lên. Sau đó, chúng mất khả năng thực hiện chức năng, làm suy giảm hệ thống miễn dịch và một trong những hậu quả bệnh tật là ung thư."

"Ngày nay 'Một ngôi nhà tốt cho sức khỏe' lý tưởng là nằm xa đường cao tốc, đường dây điện cao thế, sân golf (vì thuốc diệt cỏ), khu công nghiệp, các đài truyền hình, đài phát thanh và tháp điện thoại di động." (Lời khuyên sức khỏe của Tiến sĩ Lai).

Tiến sĩ Lai có 30 năm nghiên cứu về thân, tâm trí và sức khỏe tinh thần.

Tiến sĩ Chris K.H.Teo: Con người của khoa học đã trở thành Thầy chữa bệnh bằng thảo dược

"Các loại thảo dược không phải là thuốc ma thuật nhưng chúng giúp chữa lành sự mất cân bằng trong một cơ thể ốm yếu"

Mặc dù là một giáo sư, đã viết và xuất bản nhiều bài báo khoa học và sách, Chris K.H.Teo vẫn cảm thấy những "thành tựu" của mình chưa thực

sự đem lại lợi ích cho dân chúng… Vì vậy, nhà khoa học có lý trí ấy đã trở thành một “Thầy thuốc thảo dược”, và từ năm 1995, ông cùng nhóm Chăm sóc Ung thư (CA Care) của mình đã giúp hàng trăm bệnh nhân ung thư chữa lành bằng phương pháp tự nhiên.

Sau 26 năm giảng dạy và nghiên cứu tại Trường Đại học Sains Malaysia (Penang), Chris Teo khi nghỉ hưu đã tự hỏi làm thế nào để có thể đưa những tri thức hàn lâm mà ông tích lũy được trong nhiều năm ấy ứng dụng vào thực tế để giúp mọi người.

Mặc dù là một nhà khoa học, với hàng loạt bằng cấp, Chris thường khiêm tốn tự hỏi: “Có bao nhiêu người thực sự đọc những gì tôi viết? Có bao nhiêu người thực sự được hưởng lợi từ việc nghiên cứu của tôi? Tôi không chắc chắn và tôi cũng không thấy ấn tượng gì,” ông kết luận.

Con người sùng đạo Cơ đốc đó quay sang Chúa: “Tôi đã cầu nguyện: Với những tri thức mà Người ban tặng cho con, hãy cho thấy con đường của Người. Tôi đã không nhận ra rằng với lời cầu nguyện đó, tôi vừa thực hiện bước đầu tiên của một cuộc hành trình mới dài ngàn dặm. Từ một người chăm sóc phong lan, tôi trở thành một người làm thuốc thảo dược.”

Nhà nghiên cứu khoa học ấy đã đưa kiến thức bách khoa về thế giới thực vật của mình vào thực hành, và trong phòng thí nghiệm đặt tại nhà bếp của mình ở Penang, ông bắt đầu chế các loại trà thảo dược chữa bệnh ung thư.

“Tháng 5/1995, vợ tôi - Beng Im (một giáo viên đã nghỉ hưu) và tôi bắt đầu mở Trung tâm chăm sóc ung thư (CA Care). Chúng tôi sử dụng phòng khách trong nhà làm nơi tiếp đón và người đầu tiên chúng tôi giúp đỡ là Benedict Yeoh, ung thư gan. Một tuần sau đó, Ben giới thiệu Vijay - một bệnh nhân ung thư phổi tới. Từ khởi đầu khiêm tốn này, tin tức lan truyền và nhiều người đã đến với chúng tôi để được giúp đỡ.”

Ngay từ đầu, hai vợ chồng đã bắt tay vào công việc mới của mình với một “Tuyên bố về sứ mệnh” và một “Quy tắc đạo đức”. Tất cả đều có trên trang web của họ (www.cacare.com).

Chúng tôi đang được thúc đẩy, họ nói, “bởi mong muốn chăm sóc cho nhau... cung cấp sự giúp đỡ, phương hướng và cứu trợ cho những người bị bệnh ung thư...”

“Chúng tôi tư vấn miễn phí cho tất cả mọi người mà không quan tâm đến chủng tộc, tôn giáo hay địa vị xã hội của họ”.

Tất nhiên là cần một khoản phí cho các loại thảo dược (50 đô la Malaysia cho một hộp dùng trong khoảng một tuần). Mức giá này tương đương với chi phí của đa số loại thảo dược của y học cổ truyền Trung Quốc *(Xem chương Chi phí cho ung thư)*.

“Tuy nhiên, những người thực sự không đủ khả năng chi trả sẽ vẫn được giúp đỡ”, Chris đảm bảo.

Thảo dược không phải là thuốc ma thuật...

Ngay từ đầu, Chris thẳng thắn nói với bệnh nhân: “Thảo dược không phải là thuốc ma thuật. Nhưng bạn cần nó để khôi phục lại sự mất cân bằng tồn tại trong cơ thể bị bệnh của mình.” Người đàn ông của “khoa học” này luôn tin rằng bệnh được tạo ra bởi sự mất cân bằng trong cơ thể và tâm trí - như tất cả các hệ thống chữa bệnh truyền thống cổ xưa dạy chúng ta.

“Thảo dược không tiêu diệt tế bào ung thư (hoặc các tế bào khỏe mạnh) như các loại thuốc gây độc tế bào được sử dụng trong hóa trị liệu. Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy rằng các loại thảo dược không gây hại mà lại giúp được nhiều bệnh nhân ung thư.”

Hai vợ chồng cũng nhấn mạnh với bệnh nhân rằng để thảo dược có hiệu quả thì họ phải giảm bớt căng thẳng, thay đổi lối sống ít vận động, giải tỏa tiêu cực trong tâm trí và loại bỏ chế độ ăn nhiều thịt, dầu mỡ, mặn, và quá ngọt.

“Chúng tôi nói với bệnh nhân rằng sự chữa lành đến từ chính bên trong con người. Chúa chữa lành thông qua bàn tay của chúng tôi,... nhưng bệnh nhân phải cùng hợp tác, không phá hỏng quá trình chữa bệnh”, Chris giải thích.

Hàng trăm bệnh nhân đã được Trung tâm Chăm sóc Ung thư giúp đỡ (trong đó có nhiều người nghèo thuộc tất cả các chủng tộc), nhưng sau 12 năm điều trị, Chris và Beng (và các đại diện của họ là Khadijah và Yeong ở KL và Jee Sun ở Johor), nhận ra rằng sự thay đổi thái độ và chế độ ăn đối với nhiều người là vô cùng khó khăn.

Thậm chí những bệnh nhân bị bệnh nặng dường như không thể giải tỏa ‘gánh nặng cảm xúc’ và từ bỏ những loại thực phẩm đã gây ra hoặc góp phần gây ra ung thư.

Chris là người hài hước và đây là những gì mà ông đã quan sát được và viết lại về các bệnh nhân của mình mà ông đã cố gắng để giúp đỡ.

* **Tâm lý chung là muốn chữa nhanh và mỳ ăn liền**. Nhiều bệnh nhân mong đợi

một sự chữa bệnh nhanh chóng... chúng tôi nói với họ trong điều kiện không chắc chắn thì chúng tôi không thể làm như vậy. Chữa bệnh phải mất thời gian. Một số bệnh nhân yêu cầu chúng tôi cung cấp cho họ các loại thảo dược không cần đun sôi. Họ muốn thảo dược được chế ở dạng viên nang, 'dễ uống hơn'. Nhưng điều đó làm giảm hiệu quả của thảo dược. Vì vậy, nếu sứ mệnh của chúng tôi là bán được càng nhiều thảo dược càng tốt, thì chúng tôi có thể làm như vậy để chiều lòng khách hàng. Thế nhưng đó không phải là sứ mệnh của chúng tôi vậy nên hầu hết các loại thảo dược đều phải được sắc).

* **Sợ chết – tự chữa bệnh theo cách riêng của mình**. Nhiều bệnh nhân nghĩ rằng chữa bệnh bệnh ung thư cũng đơn giản như uống panadol chữa đau đầu. Kể cả sau khi bị tái phát, nhiều bệnh nhân dường như vẫn không biết rằng còn có nhiều cách chữa khác ngoài các phương pháp điều trị y tế, nếu họ muốn lấy lại sức khỏe của mình.

Họ lập luận: *Các bác sĩ của tôi không bao giờ yêu cầu tôi làm những gì ông yêu cầu. Ông nói rằng tôi không thể ăn cái này, không thể ăn cái kia*. Chúng tôi để cho tất cả các bệnh nhân ung thư biết rằng với bệnh ung thư, không phải lúc nào cũng dễ dàng thắng được, bạn cũng không thể giành chiến thắng theo cách riêng của mình.

* **Thiếu tri thức và tự mãn.** Nhiều bệnh nhân ung thư có suy nghĩ rằng, sau khi phẫu thuật, hóa trị hoặc xạ trị, họ sẽ được chữa khỏi ung thư.

Devi một bệnh nhân ung thư nói với tôi: "Tôi không đọc nhiều tài liệu về ung thư, sau khi được xạ trị (để điều trị u lympho), tôi nghĩ rằng mình đã được chữa khỏi! Tôi được gửi đi kiểm tra bằng máy quét và các bác sĩ cho biết không còn dấu hiệu của bệnh ung thư. Tôi không bao giờ nghĩ rằng ung thư sẽ trở lại một lần nữa. Đúng một năm sau, ung thư tái phát. Và Devi không phải là một bà nội trợ ở vùng thôn quê. Cô ấy là một luật sư!".

Chris đã biên soạn tất cả các nghiên cứu, quan sát và kinh nghiệm của mình qua 12 năm vào nhiều cuốn sách về ung thư. Ông và Yeong còn đưa ra một bản tin điện tử và bây giờ Chris cũng đã có các cuộc phỏng vấn video với bệnh nhân được ông chữa lành dài hạn trực tuyến trên trang web của mình.

Ông than rằng rất ít người (kể cả người có học, như luật sư Devi), muốn tự mình nhận được thông tin về bệnh ung thư. Sự lười biếng và cuộc tìm kiếm thần dược không tồn tại của họ thường tiêu tốn rất nhiều tiền, và đôi khi phải trả giá bằng cả mạng sống.

"Lúc đầu, chúng tôi thường rất khó chịu và chán nản khi mọi người dường như không muốn dùng các loại thảo dược của chúng tôi hoặc nghe theo lời khuyên của chúng tôi",

Chris nói. “Nhưng theo thời gian, chúng tôi đã học được cách xử lý dễ dàng và đối phó được với họ. Bởi vì sứ mệnh của chúng tôi là giúp những người tìm đến mình, kể cả khi y học coi là vô vọng, chúng tôi vẫn tiếp tục giúp đỡ bằng cách tốt nhất.”

Trong số những bệnh nhân vô vọng trong điều trị y tế ấy có một số người có tiến triển tốt, vì họ tin rằng họ có thể hồi phục sức khỏe và cam kết trung thành dùng thảo dược cũng như thay đổi lối sống.

Dù Chris rất vui vì thảo dược của ông đang được đề nghị là phương pháp điều trị bổ sung nhưng trong nhiều bài viết của mình, ông cũng đã cảnh báo bệnh nhân về những hạn chế của hóa trị và xạ trị.

Ông cũng than rằng rất nhiều bệnh nhân đến với ông giống như tìm tới phương sách cuối cùng, khi họ đã rơi vào trường hợp mà y học bó tay.

Giống như nhiều Thầy chữa bệnh theo cách tổng thể và tự nhiên khác, Chris và đồng nghiệp của ông luôn băn khoăn, nếu một người lần mới mắc bệnh ung thư coi thuốc tự nhiên (như các loại thảo dược) là lựa chọn đầu tiên, đồng thời thay đổi thái độ và chế độ ăn uống, thì cơ hội để họ hoàn toàn bình phục có khả quan hơn nhiều không? (Trung tâm Chăm sóc Ung thư nói rằng họ có khả năng chữa lành khoảng 30% những người dùng thảo dược và làm theo sự tư vấn của họ).

“Tôi có thể dễ dàng nhận ra những bệnh nhân nào có khả năng chữa được và những người nào không...”, Chris nói.

“Tôi nhìn thấy khả năng chữa được bệnh ngay trên khuôn mặt họ - qua cách họ nói chuyện và cư xử. Theo bạn nghĩ những thông điệp gì được ngụ ý trong những nhận xét dưới đây?

- *Các loại thảo dược của bạn có vệ sinh không?*
- *Tôi phải đun sôi thảo dược? Tôi không có thời gian để làm như vậy. Chúng rất đắng!*
- *Bác sĩ của tôi nói thế này... Bác sĩ của tôi nói thế kia...*
- *Tôi gặp vấn đề này trong một thời gian rồi, bác sĩ của tôi nói rằng không thể chữa tiếp được nữa...”*

Chris tin rằng, sau cùng, khả năng chữa khỏi bệnh tùy thuộc vào bệnh nhân, và chỉ

bệnh nhân.

“Căn bệnh thay cho một lời cảnh tỉnh, báo chúng ta phải làm một cái gì đó để tự chữa lành cho chính mình. Tuy nhiên, rất ít người hiểu được thông điệp này. Nhiều người trong chúng ta tự loại bỏ tiềm năng này, tin tưởng người khác có thể chữa khỏi bệnh cho mình hơn là tin vào chính trí thông minh vô hạn có trong mỗi chúng ta.

“Nhiều người trong chúng ta tạo ra những hoàn cảnh không lành mạnh bởi suy nghĩ tiêu cực và chứa chấp những ý nghĩ hy sinh thân mình và cuối cùng làm cho chúng ta bị bệnh. Chúng ta đã không thừa nhận rằng đây là những nguyên nhân gốc rễ gây ra bệnh tật.”

“Bước đầu tiên trong việc chữa lành là làm cho bệnh nhân ung thư nhận ra sự ảnh hưởng của tâm trí đến bệnh tật và sự phục hồi của họ.”

Chú thích: Nhà nghiên cứu thảo dược này dường như không bao giờ ngừng tìm tòi nghiên cứu. Khi ông về hưu năm 2000, ông đặt tất cả tiền trợ cấp hưu trí của mình vào một “Trung tâm Tư vấn kiêm Phòng thí nghiệm được trang bị hiện đại, đầy đủ các chức năng. Trung tâm này còn được một thư viện hỗ trợ với hàng trăm cuốn sách về ung thư. Internet cũng cho phép tôi truy cập nhanh chóng đến các tạp chí y học trực tuyến trên khắp thế giới – và nắm được những thông tin về bất kỳ phát triển mới nào trong nghiên cứu y học về ung thư “.

Và, bất chấp trạng thái hiện có của cơ sở hạ tầng, Chris nói rằng họ có thể giữ chi phí thấp “vì các thành viên của ‘gia đình’ Trung tâm Chăm sóc Ung thư tình nguyện làm và chúng tôi tự mình làm tất cả mọi thứ.”

Tiến sĩ Mohamed Ishak “Tìm kiếm để chữa lành, chứ không phải chỉ để điều trị...”

Một cuộc gặp gỡ định mệnh với chuyên gia dinh dưỡng vĩ đại Tiến sĩ Bernard Jensen, một khóa học ở Escondido California dạy cách chữa lành các mô và các cơ quan bị bệnh bằng ‘thực phẩm sống’ đã khiến Bác sĩ đa khoa và Nhà phẫu thuật Tiến sĩ Mohamed Ishak trở thành một Chuyên gia thực sự của phương pháp điều trị bổ sung. Giờ đây, ông đang mang

thành quả đơm hoa kết trái, một tầm nhìn của mình cho một trường Cao đẳng Y tế dự phòng và một Nhà nghỉ dưỡng Sức khỏe ở Melaka với trang trại hữu cơ.

Tiến sĩ Mohamed Ishak sẽ chỉ là một bác sĩ phẫu thuật - giỏi nếu không có cuộc gặp gỡ định mệnh với chuyên gia dinh dưỡng vĩ đại người Mỹ - Tiến sĩ Bernard Jensen - vào năm 1989.

Tiến sĩ Jensen - một ông già hoạt bát 81 tuổi - đã đến phòng khám của Tiến sĩ Ishak ở Melaka do gặp vấn đề về tai. Khi nhìn thấy một số mẫu vật của các mô trong chai, bảo quản trong formalin và trưng bày trên bàn tư vấn, ông hỏi Tiến sĩ Ishak “chúng là gì?”.

Vị bác sĩ phẫu thuật tự hào giải thích rằng “Chúng (amidan, vòm họng, tuyến giáp, polip, tuyến mang tai) là các mô bệnh mà tôi đã mổ và lấy ra.” Và Tiến sĩ Jensen “đã cho tôi một bài giảng nghiêm khắc về ‘việc gây rối’ sự lành lặn của cơ thể, một cơ thể nguyên vẹn do Chúa tạo ra.”

“Bất kỳ mô nào - do Chúa đặt ở đó đều có một mục đích riêng - nếu bị lấy ra khỏi cơ thể, sẽ gây mất cân bằng hơn nữa trong cơ thể”, người tiên phong nổi tiếng chữa bệnh bằng phương pháp khác cho biết.

“Tôi hỏi Tiến sĩ Jensen làm thế nào để điều trị (bệnh nhân) khi các cơ quan hoặc mô bị bệnh?” Ông trả lời: “Hãy tìm hiểu tại sao họ bị bệnh và hãy điều trị nguyên nhân chính”.

Tiến sĩ Jensen đã cho tôi một bài giảng nghiêm khắc, ông nói: “Bất kỳ một mô nào - do Chúa đặt ra ở đó đều có một mục đích - bị lấy ra khỏi cơ thể, sẽ gây mất cân bằng hơn nữa trong cơ thể.”

Tiến sĩ Jensen mời Tiến sĩ Ishak đến nơi thực hành của mình là Escondido ở California. Sau đó ông bay tới California để theo học một khóa học nâng cao về phẫu thuật mống mắt (Iridology) và Dinh dưỡng.

“Đó là một sự khai sáng’’. Hơn thế nữa, nó làm thay đổi hoàn toàn hướng đi trong cuộc sống và sự nghiệp của Mohamed Ishak.

Ông bắt đầu nhận thấy rằng tất cả mọi thứ mà ông đã học và thực hiện trong một số bệnh viện sau khi tốt nghiệp trường y (1977), và sau đó trong thực tế nói chung chỉ hướng tới việc điều trị các triệu chứng hoặc biểu hiện của bệnh. Nó không bao giờ loại bỏ được nguyên nhân gốc rễ.

Ngay cả những gì ông học được tại Trường Phẫu thuật Hoàng Gia tại London, giờ đây dường như cũng mâu thuẫn với những bằng chứng trước mắt ông tại Escondido.

Ishak học được từ người đàn ông được ca ngợi là "Cha đẻ của y học thay thế", rằng thực phẩm có thể phòng bệnh và chữa lành bất kỳ cơ quan hoặc mô bị bệnh nào. Hơn nữa, thầy giáo của ông - một "người ủng hộ mạnh mẽ các loại thực phẩm sống, thô (chưa xử lý)"- là bằng chứng sống về hiệu quả của một chế độ ăn uống dựa vào thực vật.

"Tiến sĩ Jensen đã trồng trái cây, rau củ và các loại thảo mộc hữu cơ trong một khuôn viên khoảng hơn chục héc ta trên đỉnh đồi", Ishak nhớ lại rõ ràng. Trong khi theo học với người Thầy chữa bệnh tuyệt vời, ông bắt đầu hiểu tại sao bác sĩ Jensen thường nói về bệnh nhân của mình: "Tôi không bao giờ chạm vào họ, thực phẩm chữa lành họ." Ông nhanh chóng tiếp thu nguyên tắc chữa bệnh tự nhiên và cảm thấy rất may mắn vì có cơ hội nghiên cứu với "một con người vĩ đại, một người đã viết nhiều sách và luôn sẵn sàng chia sẻ kiến thức của mình."

Tiến sĩ Ishak bay đến Tijuana... thăm Ốc đảo Hy vọng của Hoxsey, thấy sức khỏe của bệnh nhân ung thư được phục hồi với các loại thảo dược, B17 (xyanua) cùng chế độ ăn thuần chay và hữu cơ

Những ngày trải nghiệm ở Escondido đã mở mang trái tim và tâm trí cho người bác sĩ 43 tuổi. Ông đã nhìn thấy dấu hiệu này ngay bên ngoài phòng khám của Tiến sĩ Lensen. Nó thể hiện: "Mục đích của tôi trong cuộc sống là để phục vụ, vì vậy xin Chúa giúp để phục vụ mục đích của tôi. Và tôi bắt đầu cuộc tìm kiếm để CHỮA LÀNH chứ không phải chỉ điều trị."

Ishak cảm thấy mình phải học hỏi thực tế nhiều hơn nữa. Vì vậy, trong năm 1990, Ishak đã bay tới Tjuana thăm các Trung tâm trị bệnh tổng thể. Tôi ở đây trong hơn một tháng và làm việc tại Viện Bradford, thăm Hoxsey, Ốc đảo Hy vọng, và nhiều trung tâm khác đều là những nơi nổi tiếng về sự tranh cãi/thành công của họ trong điều trị ung thư bằng thảo dược, liều cao (mega)vitamin và chế độ ăn thuần chay hữu cơ.

Đạt được những hiểu biết sâu sắc, Ishak nhận ra rằng những kinh nghiệm mà ông tích lũy được không hẳn bị phủ nhận hoàn toàn. Ông có thể khai thác năng lực và kỹ năng của mình để đi xa hơn trong chữa bệnh tự nhiên. "Tiến sĩ Bernard Jensen chuyên chữa bệnh bằng phương pháp chiropractor[34] do đó có sự hạn chế với những gì ông ấy có thể làm. Tôi là một chuyên gia hành nghề có đăng ký nên có thể làm nhiều hơn với phương pháp điều

trị xâm lấn." (Tương tự như các bác sĩ Anthroposophy hành nghề Y học mở rộng).

Vì vậy, Tiến sĩ Ishak được kết nạp như là một Thành viên của Hiệp hội Tiến bộ Y khoa Mỹ. "Điều này giúp tôi được gặp gỡ nhiều chuyên gia y tế sử dụng các dạng điều trị bổ sung và thay thế. Tôi đã đến thăm Tiến sĩ Johnathan Wright và Tiến sĩ Raymond Suen ở Seattle vào năm 1991."

"Tôi đã học được nhiều hơn về giải độc, dị ứng, và phòng thí nghiệm về dinh dưỡng, nhiễm độc kim loại nặng và dị ứng."

"Tôi bắt đầu sử dụng phương pháp điều trị trao đổi chất, thực phẩm chức năng và tư vấn về chế độ ăn uống. Sự can thiệp phẫu thuật của tôi đã giảm bởi vì tôi thấy rằng tôi có thể giúp bệnh nhân chữa lành bằng cách đưa các mô trở lại bình thường với sự can thiệp tối thiểu và tối đa tư vấn về thực phẩm, thói quen và giải độc."

Tiến sĩ Ishak "muốn chia sẻ kiến thức với các đồng nghiệp khác" nên ông đã thành lập ra Hiệp hội Y học Bổ sung. Sau này chuyển thành Hội Trị liệu Bổ sung Malaysia. "Tôi làm chủ tịch Hiệp hội này trong sáu năm cuối," Tiến sĩ Ishak nói.

Trong 18 năm kể từ khi Tiến sĩ Ishak bắt tay vào việc 'Tìm kiếm để chữa lành", ông có thể là người đóng góp lớn nhất vào lịch sử phát triển của thị trấn Melaka thành một Trung tâm chữa bệnh tổng thể. (Trang trại y tế Aenon là một hàng xóm).

Nhiệm vụ mới: "Trường Đại học của tôi sẽ đào tạo bác sĩ y tế dự phòng"

"Con đường nhanh nhất là đào tạo bác sĩ y tế dự phòng", Tiến sĩ Ishak nói. Ông phải mất ba năm để thuyết phục các cơ quan khác nhau của chính phủ đồng ý phê duyệt giáo trình của mình và bây giờ, cuối cùng, ông "hy vọng sẽ bắt đầu dạy đại học vào năm nay, năm 2007."

Tiến sĩ Ishak coi y tế dự phòng là mối quan tâm mới của mình vì ông đã nhìn thấy quá nhiều người đến phòng khám - phẫu thuật của mình, theo nghĩa đen là trên "những cái chân cuối cùng của họ". "Thật đau lòng và thường không thể phục hồi sức khỏe cho người ốm như vậy", ông nói. Trung tâm của ông đã từng chữa bệnh nhân ung thư tiến triển nặng và thậm chí ở giai đoạn cuối nhưng nhiều nhất là khoảng 30% đáp ứng được với các loại thảo dược và liệu pháp.

"Vợ tôi và nhân viên của chúng tôi từng rơi vào tình cảnh hoang mang trước những

bệnh nhân đã chết mà chúng tôi cho là chỉ mới bị ung thư ở giai đoạn 1 và 2. Do đó, chúng tôi muốn tập trung vào việc ngăn ngừa bệnh tật."

Tiến sĩ Ishak hiểu quá rõ 'uy quyền' của một người mặc "áo choàng trắng" mang ống nghe và ông sẽ 'khai thác' điểm này bằng cách đảm bảo rằng các bác sĩ của Trường ông sẽ được trang bị để dạy cho các bệnh nhân về dinh dưỡng. "Khi người bác sĩ nói với bệnh nhân, họ sẽ lắng nghe," ông cười một cách ranh mãnh.

"Các học viên của tôi sẽ được dạy làm thế nào để mang lại sự cân bằng trong cơ thể bệnh nhân để cơ thể có thể tự khỏi."

"Tất cả liệu pháp điều trị sẽ là tự nhiên. Các bác sĩ sẽ được đào tạo về dinh dưỡng bằng cách sử dụng đúng chế độ ăn và giải độc. Họ cũng sẽ học và sử dụng/hoặc giảng dạy liệu pháp và bài tập như yoga, khí công, thái cực quyền, v.v.."

"Các học viên của tôi sẽ thiết lập TRẠM DỊCH VỤ CON NGƯỜI." Ông giải thích. "Ô tô phải được bảo dưỡng định kỳ và chỉ được gửi đến một trạm sửa chữa khi một phần nào đó cần phải sửa chữa hoặc thay thế. Nhưng cơ thể con người không được bảo dưỡng và 'nó' ghé vào Trạm sửa chữa (phòng khám và bệnh viện) để sàng lọc bệnh tật. Con người chỉ không biết làm thế nào để 'sửa chữa' cơ thể của họ và phải được dạy.

"Chúa làm cơ thể đơn giản như vậy và chúng ta đã gây phức tạp mọi thứ bằng cách cho nó ăn không đúng thực phẩm, không khí và nước thì bị ô nhiễm."

Trên mảnh đất hơn chục héc ta, trước mặt là hồ nước và núi Gunong Ledang ở xa xa sương mù, một trang trại hữu cơ sản xuất chuối, đu đủ, dừa và rau quả cho các bệnh nhân và những người tham gia các khóa ở Trại sức khỏe. (Cũng giống như trang trại hữu cơ của Tiến sĩ Jensen nằm trên một đỉnh núi!)

Kim tự tháp để lấy năng lượng vũ trụ + chương trình với sự tham gia của các bệnh nhân

Người bác sĩ – thầy chữa bệnh cởi mở này cũng tin tưởng vào cách lấy 'năng lượng' vũ trụ để chữa bệnh và đã có kế hoạch cho một "Kim tự tháp khổng lồ để thiền và yoga."

Điểm khác biệt củaTiến sĩ Ishak với các tổ hợp bệnh viện lớn mọc lên ở khắp mọi nơi và các nhà nghỉ dưỡng Spa sang trọng và thoải mái, ở chỗ ông kêu gọi tất cả mọi người tham gia, bao gồm cả các bệnh nhân ung thư, tham gia tích cực trong việc chữa bệnh của mình.

“Họ sẽ học cách làm thế nào để sống theo cách ‘tự nhiên’, gieo mầm hay trồng một số thảo mộc của mình và ‘phục vụ’ cho chính cơ thể họ.”

“Chúng tôi sẽ có những ngôi nhà màu xanh lá cây của các loại thảo mộc và rau quả Chúng tôi sẽ dạy họ cách làm đất, gieo mầm và trồng cây. Chúng tôi hy vọng sẽ bổ sung các tiện nghi giải trí khác như chèo thuyền và cưỡi ngựa.”

Lời kết
TẦM NHÌN CHO MỘT "THẾ GIỚI KHÔNG CÓ UNG THƯ"

Chính nơi đây, nếu chúng ta có thể gỡ bỏ miếng da che mắt ngựa của mình và nhận ra rằng việc tiêu tốn hàng tỷ đô la để 'giải quyết' ung thư không phải là bao giờ cũng được việc...

Chúng ta phải mở trái tim và tâm trí cho các bác sĩ để họ hiểu rằng trên thực tế việc chữa lành tất cả các bệnh ung thư đã được con người tìm thấy trong một thời gian dài trước đây. Nhưng chúng ta sẽ bất lực trong việc ngăn chặn sự gia tăng tỷ lệ ung thư, trừ khi chúng ta dừng lại được các đợt sóng thần của chất gây ung thư, mà chúng ta đã sản xuất ra để nhấn chìm chính mình.

Người phụ nữ giàu nhất châu Á, Nina Wang 69 tuổi đã dành một gia tài nhỏ để tìm cách chữa trị cho bệnh ung thư buồng trứng của mình – sự viêc này đã được đưa lên báo ở Mỹ và Singapore. Bà đã dùng hóa trị và qua đời tại Hồng Kông vào tháng bốn năm 2007, chỉ sáu tháng sau khi có chẩn đoán. Những người bình thường như bà Jariah bte Hassan, hơn 80 tuổi và bà Fong Ah Mui, 61 tuổi, không thể đủ khả năng tài chính để dùng thuốc hóa trị và quay sang thực phẩm tươi sống và đã được chữa lành.

* ***Có tiền không phải bao giờ cũng chữa khỏi bệnh ung thư***

"Cuộc chiến chống ung thư" và "Cuộc chiến với sâu bọ và cỏ dại" của chúng ta đang sử dụng hóa chất độc hại và bức xạ chết người có nghĩa là cơ thể của chúng ta và môi trường đã trở thành "Chiến trường đẫm máu" cho một cuộc chiến tranh vô lý chống lại thiên nhiên. Con người đã quên rằng mình cũng là một động vật?

* ***Con đường phía trước là y tế dự phòng... và y tế dự phòng phải bắt đầu từ đất, nước và không khí - Tiến sĩ Steiner, Tiến sĩ Gerson, Tiến sĩ Brigbthope và Giáo***

sư Tiến sĩ Weissman.

Một số Vĩ nhân được khai sáng đã phát hiện ra sức mạnh tuyệt vời của Tâm... Những suy nghĩ độc hại có thể gây tổn thất, những ý nghĩ yêu thương sẽ chữa lành bệnh.

**** Phụ nữ biết rõ điều này, và thay vì gây chiến với khối u của họ bằng các tia chết người hoặc các thuốc độc hại, họ quán tưởng Tình yêu chữa lành đang bao trùm lên ung thư của họ... Và kỳ diệu thay, họ đã được chữa lành.***

Những phép lạ đang xảy ra... ở những nơi chưa thích hợp nhất

CUBA

Đất nước của Castro đang dẫn đầu thế giới trong nền nông nghiệp hữu cơ, thuốc thực vật, điều trị y tế miễn phí, và tỷ lệ ung thư đang giảm.

Mọi chuyện xảy ra sau sự sụp đổ của Liên Xô trong năm 1989 và sự phong tỏa kinh tế của Mỹ. Một đất nước Cuba phức tạp phụ thuộc dầu mỏ dài hạn không có phân bón tổng hợp, thuốc trừ sâu, thuốc men và không có thực phẩm.

Họ đã phải quay trở lại nền canh tác truyền thống (hữu cơ), áp dụng một chế độ ăn uống gần như là chay và phải viện đến các loại thuốc thực vật... Và một điều kỳ diệu đã xảy ra. Đất và môi trường của họ trở nên khỏe mạnh, sức khỏe của họ được cải thiện... Bác sĩ phẫu thuật ung thư Cuba Gilberto Fleites, 40 tuổi, từ Viện Ung thư Quốc gia Havana báo cáo.

SLOVENIA

Tổng thống Slovenia Janez Drnovsek đã quay lưng lại với các bác sĩ khi họ không thể ngăn chặn khối u ung thư của ông tăng trưởng trong năm 1999. Ông đã đến sống trong một ngôi làng; nhịn ăn, chuyển sang ăn chay và tự trồng rau cho mình. Hôm nay, ở tuổi 56 tuổi, ông vẫn khỏe mạnh và là tác giả của các cuốn sách tự cứu mình đầy cảm hứng và bán chạy nhất.

ẤN ĐỘ

Một người đàn ông mà được ca ngợi là ‘Gandhi mới’ đã và đang giúp đỡ nông dân nghèo khôi phục lại đất, sức khỏe và kế sinh nhai bằng thực hành canh tác kiểu hữucơ-biodynamic. Ông là người New Zealand Peter Proctor, hiện đã 80 tuổi, và là một người ăn chay trong hơn 50 năm.

Hơn 100.000 nông dân đã tự tử qua trong ba thập kỷ vì các doanh nghiệp nông nghiệp đưa vào kiểu canh tác hóa-công nghiệp, làm nhiễm độc đất của họ và phá hủy phần lớn các vụ mùa thực phẩm bản địa của họ... còn Peter, với động cơ chỉ vì tình yêu đối với đất và con người, đã làm đảo ngược thủy triều.

Một bộ phim "Làm thế nào để cứu thế giới" đã được thực hiện bằng những nỗ lực phi thường của người nông dân biodynamic New Zealand khiêm tốn này, người dự đoán rằng toàn bộ Ấn Độ có thể trở thành quốc gia biodynamic trong vòng 10 năm.

MALAYSIA

Khi Tiến sĩ Mohamed Ishak thấy "Một sự thật rất khó tiếp cận của Al Gore", ông đã được truyền cảm hứng.

"Tôi đã nhận ra rằng 70% lượng chất thải hàng ngày của chúng ta là chất phân hủy sinh học và tôi muốn 'Việc chăm sóc cho môi trường' là một phần quan trọng trong các bài giảng tại Trung tâm Sống Khỏe của chúng tôi và sắp tới là trường Cao đẳng Y tế dự phòng. Chúng tôi sẽ dạy cách tái chế các chất thải để sử dụng như phân bón, các enzyme và vi sinh vật cần thiết để làm sạch nhà vệ sinh và xua đuổi sinh vật phá hoại một cách tự nhiên. Điều này sẽ bảo vệ môi trường của chúng ta khỏi hàng rào các hóa chất (độc hại) mà các hộ gia đình đang sử dụng và cuối cùng là làm bẩn nguồn nước của chúng ta."

MỘT ĐỊA CHỈ THAM KHẢO

Trung tâm Sống Khỏe ở Singapore

Vị Đại sứ Phong cách sống khỏe KC Seah và vợ ông ta đang dạy cho những bệnh nhân ung thư rằng sự thay đổi lối sống của họ sẽ là "Phương thuốc chữa bệnh".

Kc Seah, chủ sở hữu của Trung tâm Sống Khỏe (Fit for Life) ở Singapore, không có biểu tượng Giám đốc điều hành thông thường được trang trí trên thẻ gọi điện thoại của ông. Thay vào đó người đàn ông mảnh khảnh, với bím tóc đuôi gà này tự giới thiệu mình là "Đại sứ của Lối sống lành mạnh và, kể từ năm 1992, ông đã lặng lẽ dạy mọi người rằng sự thay đổi về lối sống của họ sẽ là phương thuốc chữa bệnh cho căn bệnh ung thư và các bệnh do phong cách sống khác.

Cho đến nay Seah và vợ ông Chew Hong có lẽ đã giúp đỡ cho vài ngàn bệnh nhân ung thư. Thậm chí một số bác sĩ còn gửi các trường hợp "vô vọng" cho chúng tôi, Seah người luôn giữ bí mật nghiêm ngặt về khách hàng của mình, nói.

"Trong thực tế, tôi thích các trường hợp 'vô vọng'... bởi vì khi bạn đã có một chân ở đây, một chân ở đó, thì bạn sẽ không thực hiện sự thay đổi lối sống quyết liệt cần thiết."

Vậy, điều gì đã làm cho ông chủ sở hữu của một công ty giày này thay đổi từ một nhà kinh doanh điển hình để trở thành một "đại sứ sức khỏe".

Seah nói rằng 15 năm trước, ông là một doanh nhân thừa cân điển hình luôn căng thẳng "Tôi bị hội chứng ruột kích thích (từ tất cả các loại thực phẩm béo bổ), tôi không có tí năng lượng nào cả. Tôi thường bị sổ mũi và tất cả các bác sĩ nói là tôi đã bị căng thẳng."

Một sự chuyển đổi lớn xuất hiện khi ai đó đưa cho ông cuốn sách "Sống khỏe" của Harvey Diamond. "Cuốn sách đã cung cấp đủ cho tôi những điều đáng suy ngẫm để trở thành một người ăn chay", Seah nói.

Các sách khác, ông say sưa đọc (và bây giờ xuất bản theo giấy phép, và bán) bao gồm “Nước ép quả và rau tươi,” của Normal Walker; “Điều kỳ diệu của sự nhịn ăn” và “Nước - Những sự thật gây sốc,” của Paul c Bragg; “Ăn không đúng là yếu tố gây ra tất cả bệnh tật” của Giáo sư Arnold Ehret; và “Chữa bệnh bằng quả nho” của Johanna Brandt.

Những lời dạy của tất cả những người khổng lồ đầy cảm hứng này về sự chữa bệnh tổng thể và tự nhiên trùng khớp với sứ mệnh thiêng liêng mà Scah đang theo đuổi.Ông đã tham dự cuộc nói chuyện của Tiến sĩ Lai Chiu Nan về sự phục hồi từ bệnh ung thư một cách tự nhiên và điều này càng tăng cường hơn nữa niềm tin của ông rằng Tự nhiên là Đấng chữa lành.

“Tôi bắt đầu suy nghĩ. Chúng ta có thể làm nhiều hơn cho cuộc sống của chúng ta bằng cách ăn ít hơn. Nếu chúng ta có thể ăn ít hơn và nhận được nhiều dinh dưỡng và có sức khỏe tốt, thì đó chính là con đường phải đi”.

Sau đó Scah gặp một chuyên gia dinh dưỡng Mỹ vĩ đại, Tiến sĩ Bernard Jensen và, sau khi tham dự một vài khóa học với các cộng sự của tiến sĩ Jensen tại Úc, trung tâm của Seah bây giờ bán cuốn sách của Tiến sĩ Jensen ‘Sức khỏe Ruột kết - Chìa khóa để đi tới một cuộc sống sôi động’.

“Bạn không thể mua được sức khỏe và nó cũng là thứ không thể ‘sửa chữa’ nhanh được.”

Một khóa học khác mà ông đã tham dự đã làm tăng kiến thức của ông là “Vấn đề làm sạch mô thông qua việc quản lý ruột “của Jeni Edgely ở Brisbane, nhà phân phối duy nhất của Tiến sĩ Jensen ở Úc.

Seah chắc chắn là đi theo những gì mà các cuộc nói chuyện đã mách bảo. Khi ông chuyển sang ăn chay lành mạnh, ông đã loại bỏ được dư thừa cân nặng và tăng cường sức khỏe và năng lượng. Ông đã thuyết phục bà vợ ông cùng chuyển sang ăn chay và họ đã nuôi hai đứa con mình theo chế độ ăn chay.

Đó là 14 năm trước đây và con gái Juliana, nay đã tốt nghiệp ngành marketing,hiện cũng đang làm việc ở Trung tâm, trong khi cậu con trai Jonatha vẫn đang học đại học nhưng thường ra giúp việc trong các kỳ nghỉ.

Vì Seah tin rằng “Chữa Lành thực sự là sự Giáo dục chứ không phải là thuốc,” trung tâm “Sống khỏe” của họ giống như một không gian chữa lành hơn là một cửa hàng.

Ở giữa căn phòng rộng rãi là một bàn tròn với hai cái ghế và đây là nơi Seah và vợ ông chậm rãi nói chuyện và trả lời các câu hỏi khách hàng đặt ra. Trên kệ mở, có các sách về sức khỏe tự nhiên và một số ít thiết bị được lựa chọn – máy ép quả và các hệ thống lọc nước và một số loại nước ép quả đóng chai được chọn lọc cẩn thận (Ví dụ nhưnước ép nho biodynamic từ Hàn Quốc) và thực phẩm bổ sung được bày bán.

Trước khi đưa một mặt hàng cụ thể nào đó vào kho, Seah đi kiểm tra các nhà cung cấp và nhà sản xuất. Ông thậm chí còn đi kiểm tra nguồn nguyên liệu của họ. Ví dụ, ông đưa vào kho đồ thực phẩm tươi sống Greens, một siêu thực phẩm mà đã giành được 12 giải thưởng quốc tế, vì Harvey Diamond, tác giả cuốn Sống khỏe, là một trong những chuyên gia tư vấn của ông.

Seah cũng tin tưởng vào việc thử nghiệm các sản phẩm và được thuyết phục bởi tính hiệu quả trước khi quảng cáo và sử dụng chúng. Sau khi đi thăm Viện và bệnh viện Gerson ở Tijuana, Mexico, Seah bị quá thuyết phục về tầm quan trọng của việc sử dụng dung dịch thụt tháo cà phê (bác sĩ Gerson là người đi tiên phong), để thải độc đến nỗi ông đã quyết định tích trữ các kit thuốc xổ và cà phê hữu cơ và ông và cả gia đình của mình sử dụng dung dịch thụt tháo cà phê để duy trì sức khỏe của họ.

Seah tin rằng thuốc xổ bằng cà phê là rất quan trọng cho những người bị ung thư, thậm chí còn tốt hơn một khi họ trải qua hóa trị độc hại và / hoặc liệu pháp xạ trị.

“Bạn phải giải độc cho gan, tống khứ các độc tố đã lưu trữ từ lâu, nhờ vậy mà các loại nước ép bổ dưỡng bạn uống có thể có lợi cho các tế bào của bạn,” ông giải thích.

Ngay cả đối với những người ăn chay lành mạnh giống như họ, Seah tin rằng có rất nhiều độc tố trong môi trường của chúng ta, rằng sự thải độc nên được thực hiện thường xuyên.

Một câu hỏi mà khách hàng thường hỏi Seah là liệu họ (hoặc người thân của họ),có nên dùng hóa trị hoặc xạ trị. Câu trả lời của ông luôn luôn là, “Nếu đó là tôi hay vợ tôi, tôi muốn nói ‘không’ Nhưng tôi không thể nói với họ những gì họ nên hay không nên làm.”

> ***“Tôi ăn nhiều thực phẩm tươi sống hơn các loại thực phẩm nấu chín – Bữa trưa thường là nước ép nho biodynamic, một quả dừa và một ít bột Greens+ pha trong nước cất” - KC Seah.***

Đến bây giờ Seah cũng có thể chọn ra những khách hàng mà chỉ muốn mua sắm một thứ chữa bệnh nhanh chóng cho một vấn đề nghiêm trọng. “Họ nhanh chóng nhìn xung quanh, họ không quan tâm đến bất kỳ cuốn sách nào, họ muốn có một loại thảo dược hay sản phẩm kỳ diệu và khi tôi nói họ không có thứ đó, họ nhanh chóng đi ra.”

Nhưng ông và vợ ông đã chuẩn bị để giúp đỡ những người tự cứu mình, hoặc những người thân yêu của họ. Ông trích dẫn một trường hợp bất thường của một người anh đến và mua các sản phẩm thuốc xổ và, với lòng yêu thương và nhẫn nại đã giúp em gái mình chữa khỏi khỏi bệnh ung thư.

“Tôi tin rằng ung thư (nhiều hơn bất kỳ bệnh nào khác) là một bài học tâm linh, một tiếng chuông cảnh tỉnh. Nếu một người không thể thay đổi lối sống của mình và tiếp tục tin rằng sức khỏe có thể mua được, thì sau đó nếu có bất cứ sự thuyên giảm nào đó xảy ra, cũng sẽ chỉ là tạm thời. Vào cuối cùng, khi một người thực sự được chữa lành khỏi bệnh ung thư, đấy là một sự chữa lành tinh thần” - KC Seah.

FIT FOR LIFE CENTRE, Singapore
Block 462 Crawford Lane, Unit 02-55, Singapore 190462.
Tel: (65) 6291 8080 Fax (65) 6293 7948
www.naturalhealing.com.sg email: fitlife@naturalhealing.com.sg

1 Nông nghiệp hữu cơ: Là hệ thống kỹ thuật nuôi trồng hướng đến sự bền vững, tăng cường độ phì nhiêu của đất và sự đa dạng sinh học. Nông nghiệp hữu cơ cấm sử dụng thuốc trừ sâu bệnh tổng hợp, thuốc kháng sinh, phân bón tổng hợp, sinh vật biến đổi gen, hoóc-môn tăng trưởng mà phấn đấu cho sự bền vững, tăng cường độ phì của đất và sự đa dạng sinh học (Chú thích của biên tập - BT).
2. Biodynamic: Nông nghiệp sinh thái (hay còn gọi nông nghiệp năng lượng sinh học) là hệ thống hiện đại đầu tiên của nông nghiệp tập trung hoàn toàn vào phương pháp hữu cơ. Sự phát triển của nó bắt đầu vào năm 1924 với một loạt tám bài giảng về nông nghiệp của Rudolf Steiner. Những bài giảng, thuyết trình đầu tiên được biết đến như những gì sau này gọi là nông nghiệp hữu cơ, đã được tổ chức để đáp ứng yêu cầu của những người nông dân nhận thấy việc sử dụng phân bón hóa học dẫn đến điều kiện đất bị suy thoái và suy giảm sức khỏe và chất lượng cây trồng, vật nuôi (BT).
3. Vi lượng đồng căn hay vi lượng đồng căn liệu pháp là phương pháp y học điều trị bệnh nhân bị mắc một bệnh nào đó bằng cách sử dụng những chế phẩm được pha loãng mà những chế phẩm này cũng gây ra các triệu chứng cho một người bình thường giống như là triệu chứng của chính căn bệnh cần chữa gây ra. Những bằng chứng khoa học cho rằng vi lượng đồng căn chỉ là một giả dược nhằm làm yên lòng bệnh nhân chứ nó không có tác dụng chữa trị (BT).
4. Giáo sư người Nhật Geoge Ohsawa (1893 - 1966) được coi là người sáng lập ra những nguyên tắc và phong cách sống Thực dưỡng. Điểm hội tụ của triết lý và thực hành nằm chính yếu ở thực phẩm và cách ăn uống. Theo Ohsawa, nếu chúng ta được nuôi dưỡng bằng thực phẩm phù hợp, dựa trên nền tảng quy luật của vũ trụ, các cơ quan trong cơ thể sẽ hoạt động điều hòa, không những sức khỏe được phục hồi và khang kiện trở lại, mà còn khiến cho trí phán đoán của con người trở nên sáng suốt, có khả năng nhận thức được chân lý, có nghĩa là, thể tính trật tự của vũ trụ và nhân sinh. Phương pháp Ohsawa bắt đầu xuất hiện và phổ biến tại Việt Nam từ trước năm 1975 tại miền Nam, với tên gọi phổ biến là Gạo lứt muối mè (xuất phát từ việc sử dụng gạo lứt làm nền tảng của phương pháp này) (BT).
5. Ayurveda là hệ thống y học Hindu truyền thống có nguồn gốc từ tiểu lục địa Ấn Độ. Việc thực hành Ayurveda bao gồm việc sử dụng các loại thuốc thảo dược, bổ sung khoáng chất hoặc kim loại (rasa Shastra), kỹ thuật phẫu thuật, thuốc phiện, và áp dụng bằng cách mát xa dầu (BT).
6. Liệu pháp Bowen là phương pháp trị liệu toàn diện và đa chiều để giảm đau và chữa lành bệnh tật, do Tom Bowen (1916-1982) khởi xướng. Phương pháp chủ yếu là xoa bóp cơ bắp để cân bằng cơ thể và cảm xúc (BT).
7. Reiki: (trong tiếng Nhật nghĩa là Linh khí) là sự tiếp nhận, hòa hợp và bổ sung nguồn năng lượng vô tận của vũ trụ cho con người. Reiki bắt nguồn từ Tây Tạng khoảng 2.500 năm về trước, sau một thời gian dài bị lãng quên, rồi được bác sĩ người Nhật tên là Mikao Usui phát hiện lại vào đầu thế kỷ thứ 19. Đây là phương pháp chữa bệnh thông qua việc sử dụng năng lượng (BT).
8. Bệnh u lympho không hodgkin (Non-Hodgkin’s lymphoma), còn được gọi là ung thư hạch không hodgkin, là ung thư bắt nguồn từ hệ thống bạch huyết, lây lan bệnh khắp cơ thể (BT).
9. Vitamin B17/latrile còn có tên là Amygdalin. Latrile có chứa enzyme tên là Emulsin có thể phân hủy thành xyanua. Vitamin B17 được coi là chất chữa trị ung thư rất tốt (BT).
10. Jackie Onassis (1929 – 1994), tên đầy đủ là Jacqueline Kennedy Onassis là vợ của Tổng thống thứ 35 của Hoa Kỳ John F. Kennedy, và Đệ nhất Phu nhân Hoa Kỳ từ năm 1961 đến 1963. Kết hôn lần hai với tỉ phú Aristotle Onasis. Bà thường được gọi một cách thân mật là Jackie, Jackie Bouvier, Jackie Kennedy, Jackie Onassis và, đôi khi, Jackie O (BT).
11. Permaculture – là một hệ thống thiết kế Nông nghiệp hay Xã hội, tập trung vào việc mô phỏng hay trực tiếp sử dụng các mẫu hình và các đặc trưng tuân theo trong Hệ thống sinh thái tự nhiên (Wikipedia).
12. Giáo hội Cơ Đốc Phục Lâm là một giáo phái Tin Lành thuộc phong trào Phục lâm (Seventh-day Adventist Church). Niềm tin chủ yếu của họ là Chúa Giêsu sẽ tái lâm bất chợt và tín đồ phải nghỉ ngơi vào ngày thứ Bảy (BT).
13. Buttermilk: Theo cách làm truyền thống, buttermilk được tạo ra trong quá trình sản xuất bơ. Nó là lượng chất lỏng sau khi vớt phần bơ đặc ra (BT).
14. Mát xa shiatsu là kỹ thuật mát xa của Nhật Bản, kết hợp giữa kỹ thuật xoa bóp cổ truyền Trung Quốc và các nguyên lý y học phương Tây (BT).
15. Chứng nhận Demeter: Từ năm 1927, Demeter là tổ chức chứng nhận cho những sản phẩm Biodynamic tại Đức.
16. Beta carotene: Dạng tiền chất của vitamin A.
17. Resveratrol là một Phytoalexin, chất chống oxy hóa không thuộc nhóm Flarononid (BT).
18. Reiki là một trong những phương pháp dưỡng sinh và trị bệnh được bác sĩ người Nhật Mikaon Usui sáng lập vào cuối thế kỷ 19 (BT).
19. Dosha: Có ba nguyên tố sinh học luôn luôn biến đổi trong cơ thể. Theo y học Ayurvedic, cơ thể chỉ khỏe mạnh khi có sự cân bằng của ba nguyên tố sinh học hay dosha là Vata, Pitta và Kapha (BT).
20. Người thuộc Pitta là Dosha lửa (BT).
21. Luật nhân quả.
22. Anh giáo: là truyền thống thuộc Cơ đốc giáo do vua Henri VIII (1491 – 1547) của Anh chủ xướng năm 1534 để lập một giáo hội riêng cho nước Anh (BT).
23. Phẫu thuật ngoại cảm hay còn gọi là phẫu thuật tâm linh bắt nguồn từ quần đảo Philippines, được thực hiện thông qua tâm trí và tinh thần của các thầy thuốc. Trong kiểu phẫu thuật này, người thầy thuốc sử dụng tâm trí để tập trung sức mạnh tâm linh thông qua bàn tay truyền vào cơ thể của bệnh nhân. Các thầy thuốc chữa bệnh thường ở trong trạng thái thiền định, sử dụng tâm trí để điều khiển đôi bàn tay của mình. Nhờ vào sức mạnh tâm linh, người thầy thuốc có thể phát hiện ra những phần cơ thể đang ủ bệnh hoặc bệnh đang phát triển và truyền năng lượng tâm linh vào những bộ phận đó. Cho đến nay, kiểu phẫu thuật này vẫn gây nhiều tranh cãi trên thế giới (BT).
24. RM (đồng Ringgit Malaysia).
25. Chứng song thị hay song ảnh (double vision): triệu chứng mà bệnh nhân nhìn thấy hai hình ảnh của một sự vật (BT).

26. Hippocrates (460 - 377 TCN) được xem là người sáng lập ra nền y học hiện đại và cũng được xem là thầy thuốc vĩ đại nhất trong thời đại của ông (BT).
27. Thủy liệu pháp là phương pháp cổ truyền chữa lành vết thương an toàn, không gây đau đớn và không đòi hỏi gì hơn là cho chỗ đau vào nước. Phương pháp này đã được sử dụng từ thời Ai Cập cổ đại (BT).
28. Kinesiology là một khoa học đa ngành, bao gồm nghiên cứu trong các lĩnh vực giải phẫu học, cơ chế sinh học, sinh lý học, hành vi tâm thần vận động, và các yếu tố xã hội và văn hóa (BT).
29. Liệu pháp oxy là các bài tập làm tăng huyết áp và chuyển hóa đường, giúp cho cơ thể tăng oxy tiêu diệt tế bào ung thư, tăng chỉ số PI (perfusion index – chỉ số đánh giá có tính tương đối của mạch đập) để phục hồi tế bào lành, và để phòng ngừa tế bào thiếu oxy và máu dễ bị bệnh ung thư (BT).
30. Colloidal Silver là dung dịch được sản xuất từ bạc nguyên chất (từ 99,9% đến 99,99% bạc) và nước tinh khiết. Hoàn toàn không có tạp chất gì trong Keo Bạc (không muối, không chất xúc tác...). Khi một tế bào ung thư hấp thu Keo Bạc, vi khuẩn trong nó có nhiều khả năng sẽ bị tiêu diệt và như thế tế bào này sẽ có điều kiện để hoạt động bình thường trở lại. Tuy nhiên, chức năng chính của thuốc Keo Bạc là để hỗ trợ việc tiêu diệt các loại vi khuẩn trong máu (BT).
31. Chụp quang tuyến vú (Mammography) là phương pháp sử dụng liều thấp tia X, độ tương phản cao kết hợp với máy tính để thu được hình ảnh chi tiết của vú (BT).
32. Hội chứng loạn sản tủy (Myelodysplastic Syndromes - MDS) là bệnh trong đó tủy xương không sản xuất ra đủ các tế bào máu khỏe mạnh (BT).
33. Vipassana, nghĩa là thấy sự việc đúng như thật, là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ. Truyền thống thiền này được truyền dạy tại Ấn Độ hơn 2.500 năm trước đây như là một liều thuốc chữa trị bệnh chung của nhân loại (BT).
34. Phương pháp chiropractic là phương pháp chữa các bệnh thuộc hệ vận động như: đau cột sống, đau dây thần kinh, đau vai... Thường được áp dụng nhiều với bệnh thoái hóa đĩa đệm, lồi đĩa đệm cột sống cổ và cột sống thắt lưng. Thực chất đây là phương pháp nắn chỉnh cột sống bằng tay dựa vào cơ chế sinh - cơ học của đĩa đệm (BT).